

ACTA UNIVERSITATIS "BOGDAN VODĂ"



Series EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
NR.9



RISOPRINT
CLUJ-NAPOCA, 2014
ISSN 1582 - 5213
ISSN - L 1582 - 5213



2014
CLUJ-NAPOCA / BAIAMARE

ACTA UNIVERSITATIS BOGDAN VODĂ



Series EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
NR. 9

2 0 1 4

CLUJ-NAPOCA / BAIA MARE

COMITETUL DE REDACȚIE AL REVISTEI:

Prof.dr. Mohammad JARADAT – rectorul Universității
“Bogdan-Vodă” din Cluj-Napoca
Prof.dr. Dumitru PURDEA – președintele Senatului Universității
“Bogdan-Vodă” din Cluj-Napoca
Prof.dr. Marius MOTOCU – prorectorul Universității
“Bogdan-Vodă” din Cluj-Napoca

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

REDACTOR COORDONATOR: Lect.dr. Gabriela MĂRIEȘ-LEȘ

REDACTOR: Lect.dr. Vasile JURCĂU

MEMBRI: Lect.dr. Gheorghe SABĂU
Lect.drd. Horațiu POPA

SECRETAR: Lect. dr. Tudor BOGDAN

Tiparul executat la:

UNIVERSITATEA „BOGDAN VODĂ” DIN CLUJ-NAPOCA
Str. Grigore Alexandrescu nr. 26A • 400560 • Cluj-Napoca • România
Tel: 0264- 598.787 • Fax: 0264- 591.830
email: tipografie@ubv.ro • web site: www.ubv.ro

ACTA
UNIVERSITATIS BOGDAN VODĂ
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

9

400560, Cluj-Napoca ♦ Grigore Alexandrescu nr. 26A, Tel.:0264-591830

SUMAR – CONTENT

VASILE JURCĂU

- Influența modificărilor regulamentului asupra economiei jocului de volei ♦ The influence of rule amendments on the economy of the game of volleyball 1

GABRIELA MĂRIEȘ-LEȘ

- Aspecte privind cultura și civilizația mayașă ♦ Aspects of Mayan culture and civilization..... 4

LUMINIȚA BREHA

- Roluri ale profesorului ♦ Role-playings of a teacher 14

BEATRIX NEGREA

- Metode și mijloace de învățământ folosite în școala contemporană ♦ Methods and teaching materials used in the contemporary school 16

VASILE DORIN JURCĂU, PAUL BORBILEANU

- Hidrokinetoterapia, din antichitate și până în prezent ♦ Hydro-kinetic-therapy, from Antiquity up to the present 21

GABRIELA MĂRIEȘ-LEȘ, BIANCA PETREAN

- Succesul și insuccesul școlar la copiii practicanți ai sportului de performanță. Studiu de caz ♦ The success and school failure of children practicing professional sports. Case Study 29

GABRIELA MĂRIEȘ-LEȘ, ALEXANDRA SZEKELY

- Autismul, o boală neuropsihiatrică a copilăriei ♦ Autism, a neuropsychiatric disorder of childhood 36

INFLUENȚA MODIFICĂRILOR REGULAMENTULUI ASUPRA ECONOMIEI JOCULUI DE VOLEI

VASILE JURCĂU

Universitatea "Bogdan Vodă" din Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Cuvinte cheie: volei, regulament, modificări

ABSTRACT: *Being an invented sport the game of volleyball has a clearly defined origin. Like any sport invented needed rules that have suffered over time changes intended to facilitate practiced by a large number of people tortuous least to be sold on the market sports show.*

Deoarece voleiul este unul din jocurile inventate, originea lui este clar determinată. Totul a început în anul 1895, când un profesor de la un colegiu din Holyoke, Massachussets – USA a început să caute un joc de divertisment pentru sezonul de iarna al studenților. Jocurile cunoscute și practicate la acea dată – fotbal, rugby, tenis – nu puteau fi practicate de întreaga masă a studenților și solicitau organismul la un efort prea mare.

Ca urmare, a ridicat fileul de tenis la aproximativ 2 metri de la sol, a împărțit studenții în două echipe egale și le-a cerut ca folosind mâinile să treacă o minge peste fileu. Inițial s-a folosit de mingea de baschet, dar aceasta era prea grea. A încercat apoi doar cu camera de cauciuc a mingii dar nici această soluție nu s-a dovedit viabilă deoarece avea un zbor lent și imprecis ce nu asigura dinamismul dorit de inventator. În final după mai multe încercări s-a ajuns la forma aproximativă a mingii care este folosită și acum în jocul de volei.

În mod normal și firesc, acest nou joc avea nevoie și de niște reguli după care să se desfășoare, reguli care au suferit o seama de modificări de-a lungul timpului, modificări care au făcut ca echilibrul între atac și apărare să fie fragil. Astfel, după forma de practicare a voleiului s-ar putea identifica trei perioade în practicarea jocului.

Prima perioada a durat între anul 1895 când a luat naștere jocul și anul 1947 când s-a înființat Federația Internațională de Volei. Această perioadă este caracterizată prin faptul că jocul nu a avut reguli clare și universal acceptate de practicanți din diferite țări sau continente. Astfel:

- terenul de joc avea dimensiuni diferite;
- numărul de jucători, care la început a fost nelimitat, era de 8, 9 sau 15 jucători;
- câștigarea unui set se făcea la 21 de puncte (1900), iar apoi la 15 (1917);
- numărul de lovituri permise unei echipe înainte de a trece mingea peste fileu era variabil;
- la punerea mingii în joc prin serviciu putea fi repetată în caz de greșeală (prevedere preluată din regulamentul tenisului), ea putând fi chiar ajutată să treacă peste fileu 8la începuturile voleiului);

Regulile de joc erau puține și simple dar sufereau modificări pe măsură ce experiența furniza noi elemente de care trebuia să se țină seama. Ele însă nu au evoluat uniform în toate continentele, diferit chiar de la țară la țară. Astfel în Filipine (1916) s-a introdus pentru prima dată trecerea mingi peste fileu după ce ea a fost în prealabil ridicată de un coechipier și de asemenea s-a stabilit numărul maxim de lovituri ale unei echipe într-o fază de joc la 3. Această acțiune a fost prima care a creat un dezechilibru între atac și apărare, înclinând balanța în favoarea apărării. Ca măsură de contracarare, un an mai târziu, în 1917, s-a ridicat fileul la o înălțime de 243cm și s-a introdus rotația jucătorilor la serviciu. Până la acea dată posturile din teren erau fixe, fiecare jucător având o poziție preferată în teren. Altă măsură menită să echilibreze compartimentele defensiv și ofensiv a fost apariția blocajului individual urmată automat de combinațiile în atac, pentru ca între anii 1930-1940 jocul de volei să face un salt calitativ datorită evoluției apărării prin apariția blocajului colectiv, dublajului blocajului și a jocului colectiv în apărare.

În 1938, cehii au fost cei care au perfecționat blocajul care a fost oficial introdus în regulament sub denumirea de "o contraacțiune la fileu de unul sau doi jucători alăturați". Timp de aproximativ 20 ani blocajul fusese folosit în joc, dar nu era specificat în regulamente. Cehii, urmași la scurt timp de ruși, au fost primii care au atribuit o importanță decisivă noii metode care facilita sarcina ingrată de apărare în volei.

Cu toate ca voleiul s-a răspândit în toate colțurile lumii, regulile nu au evoluat uniform. Faptul că regulile de joc erau diferite de la o țară la alta, au înfrânat disputele internaționale chiar dacă deja se disputau Campionate Naționale. Federația Internațională a jocurilor cu mâna de la Stockholm care avea în grijă și voleiul nu a făcut nimic pentru a unifica regulile jocului. Ca urmare în anul 1946 ia ființă Federația Internațională de Volei iar un an mai târziu se stabilește și un regulament internațional ce este impus tuturor Federațiilor Naționale afiliate. Acest nou regulament a marchează începutul celei de-a doua perioade care se întinde din anul 1947 până aproximativ în jurul anului 1970. Prin punerea în practică a noului regulament, jocul de volei a căpătat o formă de organizare temeinică și reguli de joc precise, recunoscute și apreciate în toate competițiile la nivel național și internațional. De asemenea s-a trecut la organizarea periodică și regulată a campionatelor europene și mondiale, debutul fiind făcut chiar în anul 1948.

În 1957 s-a luat în considerare introducerea celui de al doilea arbitru, durata time-out-urilor a fost limitată la un minut și 30 secunde. În timpul celei de-a 53-a sesiuni a Comitetului Olimpic Internațional ținută la Sofia s-a jucat un turneu demonstrativ de volei și Comitetul Olimpic a stabilit ca jocul de volei să fie introdus ca Joc de Echipă Olimpic la Olimpiada a XVIII-a de la Tokyo din 1964.

Unele reguli au dus la dezvoltarea voleiului:

- stabilirea numărului de 6 jucători titulari (Japonia a fost una din ultimele țări care în 1955 a renunțat la voleiului de 9 jucători pe un teren cu dimensiuni de 11X21m;
- penalizarea mingilor ținute;
- penalizarea atingerii fileului.

Altele au dus la înfrânarea dezvoltării lui:

- apariția crucilor în mijlocul terenului și a liniilor de demarcație de pe linia de centru a făcut ca primirea serviciului să se facă în condiții grele, fiecare jucător fiind obligat să aștepte în zona sa și să nu permită nici o acțiune tactică colectivă în timpul efectuării serviciului. De asemenea, jucătorii din linia a II-a nu puteau participa la organizarea atacului prin intrare sau pase. Acest fapt a creat un dezechilibru între atac și apărare.

Desființarea crucilor în 1949 (Praga), a dus la îmbunătățirea combinațiilor în atac, iar în urma Congresului de la București (1953) s-au desființat semnele de demarcație care permite o așezare care să acopere bine tot terenul la primirea serviciului și favorizează trecerea din apărare în atac prin „intrarea” ridicătorului din linia a II-a. Această intrare a ridicătorului, a inclinat substanțial balanța în favoarea atacului prin creșterea posibilităților de combinare în atac.

De aici încolo, aproape toate modificările regulamentare care se discutau numai în cadrul congreselor FIVB cu o periodicitate de 4 ani, s-au făcut în favoarea apărării deoarece atacul s-a dezvoltat continuu prin tehnicitate și dezvoltarea fizică a jucătorilor. Astfel:

- la Campionatul Mondial (Moscova - 1962), echipa feminină a Japoniei introduce preluarea de jos;
- Congresul de la Tokyo (1964) a permis trecerea mâinilor peste fileu la blocaj transformând blocajul într-o acțiune ofensivă, agresivă și jucarea mingii consecutiv de către jucătorii care au efectuat blocajul;
- 1974: la Congresul FIVB din Mexico City s-a decis aplicarea după 1976 a două modificări: antenele laterale trebuiau mutate la limitele laterale ale terenului, iar după blocaj se admiteau trei atingeri ale mingiei. Campionatele Mondiale de Volei din Mexic au fost televizate și s-au putut vedea în direct în Japonia.
- Congresul de la Barcelona (1992) a permis lovirea mingii cu orice parte a corpului deasupra genunchilor, inclusiv acestuia;
- în 1997 s-a stabilit că mingea poate fi lovită cu orice parte a corpului fără a fi condusă iar prima minge venită de la adversar poate fi lovită de două ori de același jucător sau preluată cu două mâini de sus, aprecierea arbitrului fiind mai largă.
- În 1998 se hotărăște că fiecare greșeală reprezintă un punct pentru adversar prin introducerea regulii tie-break-ului. Prin această regulă, durata de desfășurare a unui joc s-a redus considerabil, în acest fel jocurile putând fi preluate și de televiziuni.
- este introdus jucătorul **libero** care are rol defensiv având reguli stricte de participare la joc;
- (1999) serviciul poate atinge fileul fără a fi considerată greșeală.

Ultimii ani sunt marcați de perioada voleiului profesionist în care centrul de greutate al marilor performeri se deplasează treptat spre vestul Europei și spre alte continente. Apariția marilor cluburi profesionale și migrarea jucătorilor de valoare sunt principalele elemente care au dus la dezvoltarea

voleiului în numeroase țări, care în deceniile anterioare nu contau în competițiile internaționale. Creșterea numărului de competiții internaționale, modificarea frecvență a regulilor de joc în vederea creșterii spectaculozității partidelor sunt de asemeni caracteristici ale acestei perioade în care ne aflăm.

O altă caracteristică, definitorie de altfel pentru sportul zilelor noastre este aceea de a transforma orice spectacol sportiv într-o afacere cât mai profitabilă pentru cei ce o vând. Acest lucru este reliefat și prin sumele vehiculate în publicitatea ce apare în pauzele din timpul marilor competiții. Vorbi de sume de ordinul milioane de dolari pentru câteva secunde de reclamă plătită. De exemplu, în finala Super Bowl din anul trecut, 30 de secunde de publicitate sau adjudecat la aproape patru milioane de dolari, iar NBC Universal a oferit organizatorilor Olimpiadei de iarnă de la Soci este **775 milioane de dolari** pentru circa 539 ore de transmisie în perioada 6-23 februarie, sumă pe care anticipează că și-o va recupera din plin, în cele aproximativ 92 de ore dedicate sponsorilor.

Autoritățile ruse se laudă cu o valoare totală a contractelor, incluzând sponsorizările, furnizorii de servicii și acordarea licențelor de transmisie, de aproape **500 de milioane dolari**. Până în prezent, doar Jocurile Olimpice de Vară de la Beijing (2008) se pot lăuda cu încasări similare.

NBC Universal au anticipat încasări de **1 miliard de dolari** din publicitate, iar specialiștii consideră cifra realistă, folosindu-se de reperul Olimpiadei de la Torino din 2006, în urma căreia NBC a avut încasări de 851 de milioane de dolari.

Acest fenomen a atins din plin și jocul de volei care avea marele neajuns de a nu putea fi aproximat ca durată de desfășurare și ca atare nu putea fi încadrat cu ușurință în grilele de programe. Ca urmare, introducerea setului V în sistem tie-break a fost doar începutul unui experiment ce a avut ca scop comercializarea jocului.

În momentul de față, durata unei partide de cinci seturi a scăzut de la 3-3,5 ore la doar o oră și jumătate, lucrul care îl face mult mai accesibil comercializării. În plus introducerea celor două time-out-uri tehnice obligatorii în primele patru seturi de câte 60 de secunde la punctul 8 și 16 al echipei aflate la conducere oferă posibilitatea introducerii în mijlocul jocului a unor calupuri publicitare aducătoare de venituri.

Toate aceste modificări aduse jocului au făcut ca în final invenția lui William G. Morgan să reziste timpului și să capete milioane de adepți prăvăluind până în prezent cu toate ca spiritul jocului, ca și a sportului în general, a fost în mare parte compromis de mercantilism, influența politicului și de individualismul exagerat.

BIBLIOGRAFIE

1. Bâc, O., Pop, N. (1995), *Volei, 100 de ani*, Editura Universității din Oradea.
2. Bâc, O., (1999), *Volleyball*, Editura Universității din Oradea.
3. Drăgan, A. (2000), *Volei, noțiuni de bază*, Editura Fundației *România de Mâine*, București.
4. Mureșan, A. (2008), *Volei*, Editura Fundației *România de Mâine*, București

ASPECTE PRIVIND CULTURA ȘI CIVILIZAȚIA MAYAȘĂ

GABRIELA MĂRIEȘ-LEȘ

Universitatea “Bogdan Vodă” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Cuvinte cheie: *civilizație, maya, cultură*

ABSTRACT: *Mayan culture has developed a remarkable architecture, and whose traces remain today. A large number of archaeological ruins are placed that helped scientists to assess the high level of development reached by civilizations in this area in this area.*

Cultura mayașă a dezvoltat o arhitectură remarcabilă, și ale cărei urme au rămas și astăzi. Un număr foarte mare de ruine sunt plasate în situri arheologice care au ajutat oamenii de știință să evalueze nivelul foarte ridicat de dezvoltare la care ajunseseră civilizațiile din această zonă, în acest domeniu.

Urme ale vechilor orașe mayașe, cum ar fi cunoscutele orașe - situri Palenque, Uxmal, Mayapan, Copan, Tikal, Uaxactun și Chichen Itza se află și astăzi în acele locuri. Aceste situri au fost odată niște largi centre în care se desfășurau ceremoniile religioase. Aveau un plan arhitectonic comun, des întâlnit la mayași, cuprinzând mai multe piramide, grupate în jurul unei piețe deschise, și în interiorul cărora erau construite atât temple cât și alte clădiri. Piramidele erau construite în niveluri succesive, din blocuri de piatră tăiate, de dimensiuni considerabile, și prezentau scări pe una sau mai multe părți, pe unde se putea ajunge în interiorul piramidei, locul desfășurării unor impresionante ceremonii religioase. Ca structură secundară, se foloseau pământ și blocuri de piatră pe care se întindea mortar. Pereții de piatră erau adesea lăsați fără mortar. Lemnul era folosit doar în sculptură.



Arcadele nu erau cunoscute. Interioarele piramidelor, cât și al clădirilor în general, erau destul de înguste, la fel ca și ferestrele, destul de rare. Interioarele și exteriorul clădirii erau zugrăvite în culori strălucitoare. Civilizația mayașă a atins apogeul în perioada 300-900 d.H. De unde veneau ei și de ce au ales una din regiunile cele mai neospitaliere ale Americii Centrale nimeni nu știe! Tot un mister a rămas și dispariția civilizației mayașe. Chichen Itza, ceea ce se vede în imaginea de mai sus, este un mare sit arheologic precolumbian construit de mayași. Este localizat în centrul nordic al peninsulei Yucatan, peste care se suprapune în prezent statul Mexic. Chichen-Itza este supranumită “Tarâmul făgăduinței”, fiind unul dintre cele mai importante dovezi ale civilizației Maya-Toltec. Situl este compus din mai multe clădiri: Piramida Kukulcan (“El Castillo” -Castelul), Piața celor 1000 de coloane, Templul Curții Ovale, etc., mayașii construind centrele de cult cu o exactitate matematică. Chichen Itza ca și celelalte centre mayașe descoperite astăzi, nu puteau fi realizate decât de societăți cu un grad de organizare ridicat, a căror viață a fost condusă

de religie. Aceasta este dovedită de cunoștințele avansate de matematică și de astronomie ale mayașilor, dar aceste cunoștințe erau folosite exclusiv pentru a întocmi calendare complicate pe milenii întregi. Cugetul lor se învârtia în jurul timpului, iar măsurării lui i-au conferit semnificații religioase deosebite.

Acum un mileniu, Chichen Itza era centrul Imperiului Mayaș de Jos, fiind principalul punct comercial al zonei de câmpie. Arheologii spun că orașul nu a mai fost reconstruit de mayași, iar supraviețuitorii s-au mutat în Mayapan, o localitate apropiată, care a devenit noua capitală a Yucatanului. În limba mayașă, Chichen Itza însemna „Fântâna bună a celor din Itza”, dar interpretările diferă de la un cercetător la altul. Prin urmare, ca și Petra, din Iordania, Chichen Itza era un oraș care deținea multă apă potabilă într-o zonă săracă în râuri sau lacuri. Conștienți de valoarea imensă a apei din marea lor fântână, mayașii sacrificau animale și chiar oameni pe altarele templelor în cinstea zeului apei, Chaac. Nu se știe de ce mayașii considerau că zeul ar avea nevoie de vieți omenești pentru a îngădui apei să umple marea fântână, dar istoricii cred că explicația s-ar afla în faptul că lipsa apei distrusese, în ultimele secole, mai multe așezări urbane mayașe, iar cei din Chichen Itza sperau să nu pățească și ei la fel.



Mayașii au făcut parte din grupa popoarelor băștinașe ale Americii și au trăit în regiuni din Mexic (statele Veracruz, Yucatan, Campeche, Tabasco și Chiapas), în cea mai parte a Guatemalei și, de asemenea, în regiuni din Belize și Honduras. Viitorii locuitori ai imperiului Maya aveau mai multe denumiri, în funcție de zona în care se aflau: cei mai bine cunoscuți oameni, denumiți "Maya", au locuit în regiunea peninsulei Yucatan, locul de unde mai târziu și-au extins teritoriul. Întreaga civilizație poartă denumirea acestor locuitori. Dintre celelalte grupări semnificative, amintim: Huastec în nordul statului Veracruz, Tzentel, Chiapas, Chol- în Mexic, apoi în Guatemala: Quiche, Cakchiquel, Pokonchi și Pokomam, respectiv Chorti în Honduras. Cu excepția Huastecilor, toate aceste grupări au ocupat teritorii bine stabilite. Toate erau părți integrante ale aceleiași civilizații, care în multe privințe a atins cel mai înalt grad de dezvoltare printre toate popoarele din acele vremuri, din emisfera vestică. În stadiile ei primare, economia mayașă era reprezentată în principal de agricultură, recolta principală fiind porumbul. Se mai cultivau bumbacul, fasolea, sucul de fructe, maniocul (sau Cassava) și cacaoa. Foarte perfecționate erau tehnicile de răsucire, vopsire și țesere a bumbacului. Mayașii au domesticit câinele și curcanul, însă nu au folosit animale de povară sau vehicule trase de roți. În domeniul ceramicii, erau de neegalat printre popoarele Lumii Noi. Boabele de cacao erau folosite și ca monedă de schimb.

Mayașii foloseau metalele prețioase numai în scopuri ornamentale (a căror coloristică era într-adevăr deosebită): aurul, argintul și jadul fiind cele mai folosite. De asemenea, erau utilizate penele. Cuprul ocupa și el un loc aparte în arta ornamentării. Cu toate acestea, uneltele de metal rămăseseră nedescoperite. Pământul era deținut în comun de fiecare sat în parte, și, deși fiecare familie a localității respective avea repartizată o parcelă pentru cultivat și lucrat, profitul era adunat de către stat și împărțit în mod egal tuturor locuitorilor satului.

Poporul mayaș a dezvoltat o metoda de scris constând în notații hieroglifice, prin care au înregistrat date importante despre istoria, mitologia și ritualurile lor, toate încrustate în piatră, pictate sau ornamentate

pe diferite alte obiecte de uz comun, cât și elemente de decorațiune sau construcție. Din fibrele unei plante speciale, au imitat hârtia, grupând foile cu hieroglife în așa-numitele codexuri. Patru dintre acestea mai există și astăzi: Dresdensis - acum în Dresda, Perez - acum în Paris, respectiv Tro și Cortesianus - ambele în Madrid. Codex Tro și Codex Cortesianus sunt părțile componente ale unui singur document original, astfel că sunt cunoscute sub numele de Codex Tro-Cortesianus.

Aceste cărți erau folosite în divinație mai ales, furnizând date despre evoluția agriculturii, a vremii, a bolilor, a vânătorii, cât și despre astronomie.

Sistemul calendaristic mayaș era unul extrem de elaborat. Anul începe atunci când soarele trecea pe la zenit, pe 16 iulie, fiind constituit din 365 de zile; 364 de zile erau grupate în 28 de săptămâni a câte 13 zile fiecare, anul nou începând cu ziua a 365-a. În plus, 360 de zile ale anului erau împărțite în 18 luni a câte 20 de zile fiecare. Lunile și săptămânile treceau independent unele față de celelalte, totuși, la fiecare 260 de zile (multiplu de 13 și de 20), săptămâna și luna începeau în aceeași zi. Calendarul mayaș, deși foarte complex, a fost și cel mai cunoscut de către oameni, aceasta până la introducerea calendarului gregorian, în secolul al XVI-lea. Religia mayașă era centrată pe venerația unui mare număr de zei. Chac era zeul ploii, invocat în special în ritualurile populare. Printre zeitățile supreme se aflau Kukulcan, un fel de Creator - în mitologia aztecă fiind numit Quetzalcoatl.

Limba mayașilor este vorbită astăzi de aproape 350.000 de oameni din Yucatan, Guatemala și Belize. În rădăcina comună mai intră și limbile Huastec, cât și altele apropiate de acestea, însă care nu se mai vorbesc decât de foarte puțini. Originile civilizației mayașe sunt încă puse sub semnul întrebării. Se pare că formarea lor a început cu mult înainte de era creștină, în 1500 î. Hr. Apoi, mult mai târziu, între anii 300 și 900 d.Hr., teritoriile mayașe unanim cunoscute au fost ocupate mai mult sau mai puțin uniform de o civilizație - mayașii de mai târziu. Au fost construite marile centre ceremoniale Palenque, Tikal și Copan. Cu toate acestea, în jurul anului 900, centrele mayașe au fost abandonate din motive necunoscute. O parte dintre mayași au migrat în peninsula Yucatan, unde, între anul 900 și până la începutul secolului al XVI-lea (sosirea spaniolilor), și-au continuat existența. Migrația toltecă, venind din valea Mexicului a influențat puternic stilul arhitectonic. Au fost ridicate orașe - proeminente centre, ca Chichen Itza și Mayapan.

În urma unor perioade de război civil și chiar și revoluție, aceste centre au fost și ele părăsite. Spaniolii au cucerit cu ușurință aceste teritorii, deși nu în totalitate, astfel că în secolul al XX-lea chiar, populația mayașă era încă majoritară în anumite zone locuite de aceștia. Cu toate că sunt considerați cei mai civilizați dintre popoarele din Mezo-America, mayașii practicau și ei sacrificiile umane, pentru a îmbuna anumiți zei - cum este cazul zeului Chaac, zeul suprem al apei - sacrificii care însă nu se ridică la nivelul înfricoșător al aztecilor. Poporul maya a rămas cunoscut în istorie ca un popor iubitor de artă, original prin creațiile sale și prin marea civilizație pe care a impus-o. Deși au avut un sistem de scriere foarte evoluat, din perioada maya nu s-au păstrat decât câteva Codice și textele Popol Vuh și Chilam Balam.

Sistemul de calcul mayaș, precum și pictogramele prezente în lucrările acestora, ne arată gradul ridicat de înțelegere și cunoaștere a lumii înconjurătoare, mayașii fiind un popor foarte avansat. Excepționali matematicieni și astronomi, ei au conceput unul dintre cele mai precise calendare cunoscute până în prezent, calendarul lor fiind alcătuit în urma observării minuțioase a soarelui, a planetelor și a stelelor din Calea Lactee. Astronomii maya cunoșteau locația exactă a centrului galaxiei, dând o importanță deosebită nașterii și dispariției stelelor din acest spațiu. Ei înțelegeau timpul diferit de noi - azi noi vedem timpul ca fiind liniar - mayașii credeau că timpul curge în cicluri care se repetă periodic, la finele fiecăruia începând unul nou.

Mayașii cunoșteau foarte bine fazele solare, ceea ce este vital pentru calcularea unui calendar precis. Piramidele lor sunt perfect aliniate după solstiții și echinocții. Astfel, cunoscuta piramidă Chichen Itza a fost construită în așa fel, încât, în timpul echinocțiilor, soarele în apus aruncă o umbră semănând perfect cu cea a unui șarpe, coborând pe treptele din spre nord ale construcției.

Tot mayașii sunt cei care cu peste 4000 de ani în urmă, au stabilit cu exactitate data la care actualul ciclu temporal se va sfârși, calcul bazat pe studierea minuțioasă a periodicității ciclurilor astronomice și sincronicitatea acestora cu evenimentele din natură și din viața de zi cu zi a oamenilor. Ei acordau mare atenție spiritualității, înțelegând bine rolul pe care conștiința umană îl joacă în schimbul de informații cu natura. Astfel, credeau că ingerând anumite plante în timpul rugăciunilor rituale, li se vor deschide ușile percepției și se va ridica vâlul care împiedică omul să comunice cu Creatorul.

Bazându-se pe această combinație dintre credințele străvechi și calcule matematice, au aflat că pe 21 octombrie 2012 va începe alinierea soarelui nostru cu stelele din centru Căii Lactee. Această aliniere culminează în ziua solstițiului de iarnă, adică 21 decembrie 2012. La această dată, lumina și umbra îl vor proiecta pe „Șarpele cu pene” coborând pe treptele piramidei Chichen Itza, care la bază are un cap mare de

șarpe sculptat în piară. Acest fenomen se petrece de două ori pe an, însă la solstițiul de iarnă din 2012, ceva special se va întâmpla: umbra marginii de NV a piramidei va proiecta un tipar de lumină care îmbrățișează și iluminează capul de șarpe sculptat de la baza scărilor. Într-o perioadă de 32 de minute, șarpele, alcătuit din această alternanță de lumină și umbră, va coborâ pe pământ, pe măsură ce soarele părăsește fiecare treaptă, mergând din vârf până la bază. Atunci cred mayașii, o dată cu revenirea lui Quetzalcoatl pe pământ, lumea noastră se va sfârși prin foc, iar o lume nouă, mai evoluată se va naște.

Savanții și oamenii de știință moderni cercetează toate variantele posibile și toate informațiile date de către calendarul mayaș. Un lucru este cert, și anume faptul că la data menționată de mayași, solstițiul de iarnă din 2012, soarele se va afla în „alinament galactic”. O dovadă în plus pentru nivelul ridicat de cunoaștere astrologică de care au dat dovadă înțelepții imperiului maya.

Ca și alte popoare din America precolumbiană, mayașii cunoșteau foarte bine „scrisul” și „cartea”. „Din pulpa scoarței unui anumit arbore, amestecată cu clei natural, obțineau hârtia, groasă de 2 mm. O întrebuințau – în timpurile cele mai vechi, când încă nu țeseau bumbacul – și la confecționarea veșmintelor sacerdotale; iar mai târziu, pentru a întocmi hărți rudimentare și pentru transcrierea unor texte, desenate în hieroglifice. Împăturită în formă de armonică, în pagini de 10 – 12 cm pe 20 – 24 cm, prima și ultima fiind lipite pe tăblițe de lemn, se obținea cartea”¹ – descriere făcută modului de scriere a cărților mayașe de către Ovidiu Drimba.

Poporul mayaș cunoștea și o formă de scriere a sistemului de calcul matematic, a cifrelor simple și nu numai. Iată cum arată acest mod de scriere a cifrelor în sistem mayaș.

Vechea cultură și civilizație maya este binecunoscută azi datorită lucrărilor păstrate, fie în scriere hieroglifică mayașă, fie transcrisă cu caractere latine după cucerirea spaniolă. Cele mai cunoscute sunt Codicele, dintre care trei s-au păstrat din aria de influență maya. Multe dintre ele au fost distruse de către misionarii spanioli, dornice de convertire a populației băștinașe. Cele trei codice de la Madrid, Dresda și Paris, numite astfel după locul unde sunt păstrate, cuprind texte de astronomie, profeții, mituri, prescripții rituale.

Codicele mayașe sunt cărți scrise înaintea conquistei și demonstrează nivelul ridicat de cultură și civilizație maya din aceea perioadă, fiind scrise cu ajutorul hieroglifelor, sistemul de scriere local. Au existat numeroase cărți mayașe scrise înaintea conquistei spaniole a Yucatanului, în secolul al XVI-lea, dar marea lor majoritate au fost distruse de către spanioli, fie ei oameni de arme, fie călugări misionari. Distrugerea lucrărilor astrologice, mitologice sau literare, lucrări ce conțineau informații despre cultura și gândirea poporului mayaș, s-a datorat ordinelor lui Diego de Landa, date în iulie 1562.

Alături de Codicele rămase peste veacuri, inscripțiile de pe monumentele din piatră și cele gravate pe pereții templelor furnizează informații prețioase despre mitologia și legendele străvechi mayașe. Nu toți misionarii și călugării sosiți pe pământ american au fost însă dornici de a distruge operele scrise de către băștinași.

Alonso de Zorita scria că în 1540 el însuși a văzut aceste cărți în Altiplano, Guatemala, și că în paginile acestora se nara istoria locală veche de peste 800 de ani, cărțile fiind interpretate de către indigeni bătrâni: “narraban su historia de mas de ocho cientos anos atrás y que le fueron interpretados por indígenas muy ancianos”².

Tot la fel de dezamăgit de distrugerea acestor cărți aparținătoare culturii băștinașilor călugărul Bartolome de las Casas scria cum au fost distruse ele și motivul distrugerii lor de către preoțimea misionară înspăimântată de puterea nefastă a acestor cărți asupra muncii lor de convertire la creștinism. “Estos libros fueron vistos por nuestros clérigos, y yo aun pude ver restos quemados por los monjes aparentemente porque ellos pensaron que podrían dañar a los Indígenas en materia de religión, ya que se encontraban al inicio de su conversión”³.

Toate observațiile lor despre lumea înconjurătoare, despre natură, astrologie, toate miturile și legendele lor au fost puse pe hârtie de către poporul mayaș. Din păcate, multe informații s-au pierdut peste veacuri, dar și așa, elementele arhitecturale, impresionantele construcții și temple, sculpturile și inscripțiile

¹ Ovidiu Drimba, *Istoria culturii și civilizației*, Editura Saeculum, București, 1997, p. 266

² www.wikipedia.codex.org - nara evenimente petrecute cu mai bine de 800 de ani în urmă, acestea fiind povestite de băștinași foarte bătrâni

³ Idem - Aceste cărți au fost observate de către clerul nostru, și chiar eu am văzut cum au fost arse de către călugări, aparent pentru că ei credeau că ar putea dăuna băștinașilor în materie de religie, aceștia fiind la începutul perioadei de convertire

păstrate pe monumente de piatră sau pe pereții templelor, ne transmit date despre istoria și cultura acestui extraordinar popor.

Mayașii urmăreau cu o deosebită atenție toate fenomenele astronomice, urmăreau mișcările soarelui, ale lunii și ale altor planete pe cer, scriau tot ceea ce ei considerau a fi important și încercau să găsească explicații pentru toate aceste fenomene. Inclusiv sacrificiile umane se făceau tot în funcție de poziția și aliniamentul planetelor.

Venus era cea mai interesantă dintre toate planetele. Credeau chiar că era mai importantă decât Soarele. Urmăreau cu atenție cum parcurgea toate fazele, fiind necesare 584 de zile pentru ca Venus și Pământul să se alinieze în aceeași poziție comparativ cu Soarele. Sunt necesare cam 2922 zile ca Pământul, Venus, Soarele și stelele să revină în aceeași poziție. În timpul conjuncției inferioare, Venus nu este văzută atunci când trece printre Soare și Pământ. Perioada este de 8 zile. Când răsare apoi pentru prima oară în cerul dimineții, etapa numită răsărire heliacală pentru că răsare o dată cu Soarele, este cea mai importantă poziție a lui Venus.

După ce răsare, Venus atinge apogeul în strălucire, și se mișcă repede departe de Soare. Apoi rămâne vizibilă cam 260 de zile pe cerul dimineții până când ajunge la conjuncția superioară. Atunci Venus este la polul diametral opus de Soare, cum este văzută de pe Pământ. Incepe să devină cețoasă, până ce dispare apoi la orizont, pentru a apărea în partea opusă a Soarelui după cam 50 de zile.

Aceste descrieri științifice ale fazelor planetei Venus au fost observate de către învățații mayași, pozițiile prin care trece această planetă fiind deosebit de importante în credința maya.

Astrologii mayași au făcut observații asupra planetei Venus în timpul zilei, această planetă având un efect psihologic asupra poporului mayaș, și nu numai. Oamenii erau sacrificați la prima apariție după conjuncția superioară când Venus era la faza cea mai estompată, dar cel mai tare se temeau de prima răsărire heliacală după conjuncția inferioară.

În Codexul din Dresda, mayașii au un almanah care descrie cercul complet al lui Venus. Astfel, ei au numărat 5 seturi de 584 zile, adică aproximativ 8 ani, 5 repetări ale cercului lui Venus. Acest Codex este considerat a fi cel mai important dintre toate, fiind astăzi păstrat la Biblioteca de Stat din Dresda, Germania. Este cel mai elaborat dintre codicele existente, explicând detalii despre calendarul și despre sistemul numeric mayaș.

Codexul cuprinde 39 de pagini, scrise pe ambele părți; cercetătorii lumii maya cred că acest codex a fost scris de către scribii mayași chiar înaintea conquistei spaniole. Nu se știe cum a ajuns în Europa, dar se știe că a fost vândut bibliotecii regale de la Dresda în anul 1739. Între paginile 46 și 50 codexul cuprinde un calendar al lui Venus, ceea ce demonstrează că mayașii aveau un calendar mai complex asociat cu obiceiurile ceremoniale.

Scrierea hieroglifică, împreună cu sistemul lor de înțelegere a timpului (timpul se întoarce mereu, de aici, Marele Timp este ciclic; datorită calendarului sacru lunar au înțeles că umbrirea astrului solar se putea petrece la fiecare 33 de ani, dată de la care putea fi din nou folosită tabela) au făcut din marii gânditori ai poporului maya, precursorii științelor moderne actuale. Fără să vrea, aceștia au făcut știință din pasiunea lor pentru cifre și exactitate, uneori inclusiv numele oamenilor erau menționate în sistemul de scriere al cifrelor. De asemenea, s-au putut verifica și confirma înscrisele din Codicele de la Dresda, conform căruia sunt prezise 69 de eclipse de soare în zonele locuite de populația mayașă.

După venirea spaniolilor, multe texte străvechi mayașe cuprinzând ritualuri, incantații, texte astrologice, evenimente marcante ale imperiului, profeții, etc., au fost transcrise cu caractere latine pentru a fi mai ușor de înțeles de erudiții vremii. Cea mai cunoscută compilație de acest fel este intitulată Chilam Balam sau cartea „tălmăcitorului de taine Balam”. Dintre puținele texte poetice incluse în această carte, Cântecul arcașului este deosebit de sugestiv și interesant din punct de vedere al realizării artistice.

*Ascute-ți bine apriga săgeată,
să-ți fie coarda arcului întinsă,
să ungi cu grijă pana din vergeaua
săgeții tale agere, mlădii,
cu galbenă rășină de catsim.
Și unge bine, freacă-ți ne-ncetat
cu seu de cerb voinic și îndrăzneț
întinșii mușchi și bicepsu-ncordat,
genunchii ageri, coapsele mlădii,*

*și coastele, și pieptul tău bolșit.
Fă trei ocoluri sprintene, ușor,
jur-împrejurul stâlpului pictat
de care-i cetluit acest fecior
viteaz, curat ca lacrima și vrednic.*⁴

Divinitățile culturii maya nu sunt atât de numeroase ca și cele întâlnite la azteci, acestea însumând aproximativ 12 zeități. Cu toate acestea, este binecunoscut faptul că mayașii au preluat alte zeități de la popoarele cucerite și incluse în imperiul lor – de aceea, în scrierile mayașe întâlnim nenumărați eroi și divinități ce nu sunt specifice culturii tradiționale mayașe. Astfel, chiar în cunoscuta operă Popol Vuh întâlnim personaje toltece, precum și unele simboluri aztece. Dacă ar fi să enumerăm câteva din zeitățile importante ale culturii maya, am putea menționa doar următoarele personaje eminamente mayașe:

Itzama – Stăpânul Cerului, care este un zeu al focului și ocupă locul suprem în mitologia maya, ulterior el fiind înlocuit de Quetzalcoatl în perioada mayașo-toltecă. În limba mayașă acest cuvânt înseamnă iguană sau șopârlă. În lucrarea sa Maya Hieroglyphic Writing scriitorul american Eric Thompson afirma: „Numele său ocupă un loc principal printre hieroglifice, mai întâi reprezentat convențional printr-un cap și apoi drept elementul Ahau, semnul zeului suprem. Acest semn înseamnă rege sau monarh, ca și Mare Stăpân, astfel, că în hieroglificele numerice este întotdeauna în fruntea panteonului maya. El este ... întotdeauna prieten al oamenilor și în Codice nu apare niciodată alături de simbolurile morții”.⁵

Chaac – zeul Ploii, are menirea de a aduce precipitații, fiind patronul absolut al agriculturii sau al lumii vegetale, o divinitate de prim ordin în mitologia mayașă, cunoscând diverse denumiri ca Al Hoyab sau Cel care stropește. Semnul său marchează începutul ploilor atât de așteptate de țăranii din Yucatan, veșnic amenințați de secetă, având uneori și conotații malefice, fiind întruchiparea tunetului și a fulgerului. În Codicele de la Dresda, capul său este înlocuit cu o vâslă sau cu semnul morții, ceea ce ne demonstrează dubla sa natură în cadrul mitologiei maya. Se poate concluziona că Itzama și Chaac sunt divinități majore ale civilizației maya, „în cele trei Codice maya, Chaac apare de 218 ori, în vreme ce Itzama este reprezentat doar de 103 ori”, afirmă Angelo Morretta în lucrarea sa dedicată vechilor culturi mexicane Miturile vechilor civilizații mexicane. În cartea profețiilor Chilam Balam se menționează cultul pentru acest zeu: „Preoții din Uxmal îl cinsteau pe Chaac Ploaia din vremuri imemorabile. Dar când a apărut Șarpele avid Hopai Can în barca sa, zidurile Uxmalului s-au pătat de sânge”.

Yam Kax – zeul Porumbului sau al cultivării pământului este de asemenea des menționat în codice, fiind reprezentarea alimentației de bază a tuturor popoarelor mezo-americane. În Popol Vuh, zeul suprem face să crească porumbul din capul său, mayașii adresându-i-se uneori cu apelativul „Altețea Voastră”, ceea ce înseamnă o deosebită stimă și un cult absolut pentru această roadă a pământului. O legendă mayașă, amintită de același Angelo Morretta, spune că porumbul ar fi ascuns sub un munte din rocă dură, primele care l-au descoperit fiind furnicile, care au săpat o galerie până în ascunzișul lui și au început să-l care bob cu bob. Vulpea, curioasă ca întotdeauna, a furat un bob și l-a mâncat, să vadă ce gust are; astfel l-au descoperit și alte animale și, până la urmă, au ajuns să afle și oamenii despre noul aliment. Ei l-au rugat pe zeul Chaac să-i ajute să ajungă la acest nou aliment, iar acesta a lansat un fulger către munte, care l-a despiciat. Căldura fulgerului a fost atât de puternică încât porumbul, care era alb, s-a colorat. Astfel, conform legendei, o parte din boabele știulețului au devenit roșcate, altele negre și altele galbene. De aici cele patru varietăți de porumb: negru, roșcat, galben și alb.

Ah Puch – zeul Morții este divinitatea prezentată în antiteză cu marele Itzama, el fiind zeul malefic asociat cu sacrificiile umane și cu zeul crud al războiului Ek Chuah.

Kinich Ahau – zeul Soarelui, al cărui nume înseamnă „Stăpânul Soarelui” este patronul sărbătorilor sezoniere, fiind asociat cu Ixchel – Luna, consoarta sa, mai puțin strălucitoare, deoarece soarele i-a scos ochii din gelozie, conflict izbucnit din cauza infidelităților „femeii stricate” după cum spune legenda.

Cultura și civilizația veche mayașă a dăinuit peste veacuri prin intermediul scrierilor străbunilor, dar și cu ajutorul populațiilor izolate care mai folosesc încă dialectele vechilor triburi quince. Invazia europeană din secolul al XVI-lea a încercat din răsuputeri să distrugă tot ce era cultură și artă maya, iar scrierile acestor triburi au fost arse de către călugării prea zeloși în încercarea de creștinare a triburilor locuitoare ale acestor meleaguri. Astfel, multe dintre textele originare s-au pierdut, altele fiind păstrate doar în variantă spaniolă,

⁴ Ovidiu Drimba, *Istoria culturii și civilizației*, Editura Saeculum, București, 1997, p. 267

⁵ www.wikipedia.codex.org

iar altele au cunoscut o dublă prezentare, adică una în formă veche de tip maya – scriere hieroglifică, cât și în traducere spaniolă sau latină.

Cunoscutul text Popol Vuh – capodopera literaturii și culturii mayașe ce a supraviețuit timpului – a fost descoperit de către călugărul Francisco Ximenez între 1701 și 1703, acest document quiche fiind scris cu caractere latine, călugărul adăugându-i doar versiunea spaniolă.

Cu toate că s-a păstrat doar acest manuscris al lui Ximenez, manuscris care nu conține niciun desen sau ilustrație explicativă, se crede că textul original ar fi fost plin de astfel de ilustrații deoarece, în mitologia mayașă, meșterii ce se ocupă de scris și de desen sunt patronați de o zeitate prezentată sub formă de două maimuțe gemene. Acest lucru este considerat ca fiind o certitudine și din cauză că, uneori, descrierile par a fi simple explicații ale unor ilustrații nevăzute de către cititorul actual, dar existente probabil în textul aflat în fața traducătorului, în special când încep episoade noi în părțile narrative.

Acesta este marele copac al lui Șapte Macao, numit – nance – și asta-i hrana lui Șapte Macao. Ca să mănânce fructul de nance, se urcă în fiecare zi în copac. De când Hunaphu și Xbalanque au vazut unde se hrănește, stau ascunși sub copacul lui Șapte Macao în tăcere. Cei doi băieți se află acum sub frunzișul copacului.⁶



Popol Vuh este scrisă în vechea limbă quiche, conținând fragmente din mitologia maya precum și o genealogie a conducătorilor din zona înaltă a Guatemalei de azi. Fragmentul din imagine este o copie a traducerii făcute de către călugărul Francisco Ximenez la începutul secolului al XVIII-lea, fiind păstrat la Biblioteca Newberry din Chicago.

Este considerată de toți cercetătorii lumii precolumbiene ca fiind „comoara literară a Americilor”.

Dennis Tedlock, în comentariile sale asupra operei Popol Vuh afirmă următoarele: „dacă vechiul (text) era asemenea textelor scrise în hieroglife care au supraviețuit, el conținea date sistematice ale ciclurilor evenimentelor astronomice și terestre care serveau drept sistem complex de navigație pentru cei ce doreau să vadă și să se miște în afara prezentului.

În cazul unui pasaj referitor la planeta Venus, de pildă, ar fi existat tabele cu date la care aceasta se înalță și coboară, imagini pictate ale zeilor care o călăuzesc și scurte texte indicând cum au procedat acești zei când au stabilit pentru prima dată schema mișcărilor planetei. Când cititorii antici ai lui Popol Vuh își luau rolul de oracoli și de astronomi căutând data fastă pentru o ceremonie sau pentru un act politic de importanță majoră, putem bănuși că apelau la pasajele speciale, le interpretau înțelesul și își spuneau părerea. Dar cei care au scris Popol Vuh cu alfabet latin ne spun că existau ocazii în care interpreții ofereau o amplă prezentare și o explicație al cărui subiect era descifrarea întregului kajulew sau – pământ cer – care este cuvântul quiche pentru – lume.”⁷

Popol Vuh sau Cartea maya a zorilor vieții nu cunoaște un singur autor. Acest text se referă la întreg tribul quiche, autorul sau autorii referindu-se întotdeauna la persoana a treia plural atunci când dau o explicație asupra unui eveniment sau zeitate descrise, adică la toți membrii poporului care a zămislit această lucrare.

*Acesta este începutul cuvântului străvechi, aici, în acest loc numit Quiche. Aici vom scrie, vom răsa
Cuvântul Străvechi, potențialitatea și izvorul a tot ce s-a făcut în cetatea Quiche, în patria poporului
quiche.*

*Și aici vom începe să arătăm, să dezvoltăm, să povestim despre cum au fost puse toate în întuneric și aduse
apoi la lumină de
Făcător, Plăsmuitor,*

⁶ * * * Popol Vuh sau Cartea maya a zorilor vieții, Editura Humanitas, București, 2000, p. 68

⁷ * * * Popol Vuh sau Cartea maya a zorilor vieții – Introducere semnat Dennis Tedlock, Editura Humanitas, București, 2000, p. 19

*Numit Purtător, Zămislator,
 Hunahpu Oposum, Hunahpu Coiot,
 Marele Pescar Alb, Coati,
 Șarpele cu Pene Suveran,
 Inima Lacului, Inima Mării,
 Făuritor de blide, făuritor de ulcele, cum li se zice,
 Chemat, de asemenea, descris, de asemenea, ca
 Moașă, pețitor,
 Numit Xpiyacoc, Xmucane,
 Apărător, ocrotitor,
 De două ori moașă, de două ori pețitor,
 Așa cum se spune în cuvintele quinche.⁸*

Acest fragment cu care începe lucrarea Popol Vuh ne prezintă exact ceea ce spunea Dennis Tedlock, și anume descrierea unei probabile imagini existente în textul original, dar care nu a mai fost păstrată până astăzi. De asemenea, trebuie menționată frumusețea numelor date creatorilor divini, nume repetate de mai multe ori și în mai multe forme, pentru a prezenta cât mai exact importanța pe care acești zei supremi o ocupă în mitologia mayașă. Acțiunea începe să se desfășoare atunci când acestor zei care locuiesc în marea primordială li se alătură zei coborâți din cerul primordial, numiți Inima Cerului, Inima Pământului, Trăsnet Nounăscut, Trăsnet Neașteptat și Uragan. Acești zei pun la cale făurirea unei lumi și a locuitorilor acesteia, astfel, luând naștere pământul și oamenii trăitori aici.

*Ei sunt răspunzători de toate – cele pe care le-au și înfăptuit – ca ființe luminate, în cuvinte luminate. Vom scrie toate acestea, acum, înconjurați de predica despre Dumnezeu, acum, în creștinism. Le vom scoate la lumină, deoarece nu mai există
 un loc ca să vezi, o Carte a Sfatului,
 un loc ca să vezi Lumina care Vine de lângă Mare,
 istorisirea despre Locul Nostru din Umbră
 un loc ca să vezi Zorii Vieții,
 așa cum se numesc. Există cartea de la început și scrierea străveche, dar cel care o citește și o tălmăcește
 are o identitate ascunsă⁹.*

Chiar dacă traducătorul acestei lucrări din limba quiche își face simțită prezența încă de la început și își mărturisește credința, el nu schimbă firul epic al textului, prezentând ființele mitologice exact așa cum au fost ele descrise de către autorii anonimi ai acestui text. Descrierile imaginilor cândva existente alături de text coincid cu cele prezentate în Codicele păstrate la Paris, Madrid sau Dresda.

Descrierile și imaginile păstrate din vremea înfloritoare a culturii maya, ne arată bogata imaginație de care au dat dovadă strămoșii locuitorilor din Guatemala de astăzi, precum și gândirea profundă pe care au avut-o, încercând să găsească un răspuns pentru toate problemele cosmogonice care îi frământau. Imaginile păstrate alături de texte, împreună cu desenele existente pe diferite obiecte de cult și statuete găsite, ne prezintă un popor cu un mare grad de înțelegere al fenomenelor naturii, un popor preocupat în permanență de cunoașterea și descifrarea misterelor universului și ale existenței umane pe acest pământ.

Popol Vuh sau Cartea Sfatului nu este doar cea mai importantă scriere literară și religioasă în același timp a tribului quiche despre facerea lumii, este și un important izvor de cunoaștere și înțelegere a gândirii și culturii unui întreg popor, plin de imaginație și dornic de descoperiri mărețe. În finalul lucrării, autorii necunoscuți, deoarece nu ne lasă să le aflăm identitatea ne fac să sperăm că pe undeva prin lume s-ar putea să mai găsim cartea maya originală, în scriere hieroglică. Cuvintele și nota de încheiere ale operei Popol Vuh sunt liniștitoare, cerându-ne nouă, cititorilor, să acceptăm cele scrise în paginile ei ca fiind adevărul realității descrise, fără a dori amănunte despre lumea quiche. Astfel, autorul sau autorii lucrării afirmă: „am spus destul despre viața în Quiche, având în vedere că nu mai este un loc să-l poți vedea. Există cartea de la

⁸ * * * Popol Vuh sau Cartea maya a zorilor vieții, Editura Humanitas, București, 2000, p. 53

⁹ * * * Popol Vuh sau Cartea maya a zorilor vieții, Editura Humanitas, București, 2000, p. 53

început și scrierea străveche care a aparținut domnilor, pierdută acum, dar chiar și așa, totul a fost spus aici cu privire la Quiche, care acum se numește Santa Cruz.”¹⁰

Atunci când europenii au ajuns pentru prima dată pe coastele Americii, au avut impresia că au ajuns pe altă planetă, afirma, pe bună dreptate, William Prescott în *Cucerirea Mexicului*. Această afirmație este adevărată dacă ne referim la minunățiile pe care le-au văzut aceștia pe continentul luxuriant al Americii Latine, la populațiile pe care aceștia le-au întâlnit și la bogăția spirituală cu care au venit în contact. Nimic din ceea ce au găsit aici nu le putea aminti de Vechiul Continent pe care l-au lăsat acasă și care se zbătea în sărăcia secolelor al XV-lea și al XVI-lea, perioade frământate din istoria continentului european. Bogăția și originalitatea mitologiei și credințelor precolumbiene cu care oamenii lui Cortes au venit în contact i-au înspăimântat și fascinat totodată, dovadă fiind și faptul că, după ce au ars tot ce ținea de credințele străvechi ale acestor popoare, ei au încercat din răpuzeri să aducă în Europa frânturi ale lucrărilor existente traduse în limba spaniolă, crâmpeie de istorie locală, precum și de literatură originală precolumbiană.

La popoarele puternic dezvoltate din perioada străveche, în general, educația fizică reprezintă un sistem bine definit ca tine întotdeauna seama de ameliorarea condiției fizice a organismului uman. Cu toate acestea, pentru populațiile străvechi amerindiene practicarea exercițiilor fizice este strâns legată de alte obiective decât cel al întăririi corpului. Pregătirea practica pentru luptele vieții ocupa primul loc în activitatea acestor triburi. Prin imitație, aceasta pregătire a dat naștere jocurilor de întrecere. Băietanul indian ia parte la expedițiile vânătoarești alături de adulți, ceea ce face ca aceasta deprindere să se dezvolte foarte repede. De asemenea, părinții fac copiilor jucării războinice: arc, săgeata, lance, praștie, toate având menirea de a grăbi adaptarea și deprinderea copiilor cu aceste arme necesare supraviețuirii.

Astfel, copiii învață să manevreze arcul, să urmărească vânatul, să-l caute prin peșteri sau scorburi, să se organizeze în tabere, simulând astfel un posibil atac inamic asupra satului. Se deprind cu alergări de viteză, de rezistență, cu spiritul combativ. Adeseori s-au observat și jocuri de petrecere precum jocul de-a prinseala, în care urmăritorul, acvila sau jaguar, umbla în patru labe, căutând să-l prindă pe cel rămas în urmă. De asemenea, se mai practica mersul pe picioroange, aruncatul mingii, etc.

Dansurile cu caracter ritualic sunt extrem de prezente în viața de zi cu zi a mayașilor.

Un joc foarte interesant practicat de mayași este lovirea mingii cu posteriorul corpului, spre a fi aruncată să treacă printr-un inel de piatră așezat la 4 m înălțime deasupra terenului de joc. Materialul din care se confecționa mingea era unul variat: lemn, piele de cerb umplută cu paie sau mușchi, cauciuc.

În luptă, mayașii utilizau arme simple:

- arcuri și săgeți: O armă proiectil folosită în luptă pe distanțe lungi. Această armă a fost folosită de mayași de 2.500 de ani.
- cuțite: utilizate pentru înjunghiere
- sulițe: un pol lung, cu o lamă în vârf. Ar putea fi aruncate sau folosite în lupta corp la corp
- Atlatl: Un dispozitiv folosit pentru aruncarea suliței.
- Macuahuitl- o armă mortală, cu lama făcută din obsidian și sticlă vulcanică: folosit pentru a zdrobi inamicul .A fost utilizat pe scară largă.
- Seceră: O lamă curbată folosită pentru tăierea ierbii. Aceasta a fost utilizată pentru luptă.

Civilizația maya este și va rămâne încă mult timp învăluită în mister și enigmă, multe dintre orașele străvechi fiind nedescoperite în totalitate, ascunse de ochii cercetătorilor în luxuriantele păduri ecuatoriale.

Asemenea cunoscutului Machu Picchu, orașul cetate al civilizației incașe, leagănul civilizației maya pare să fie enigmaticul El Mirador, un oraș înfloritor în perioada de glorie a acestui popor. Ascuns în inima pădurii, orașul se pare să fi avut peste 100 000 de locuitori, fiind în plină dezvoltare cu 900 de ani î.H. Nu se știe de ce a fost abandonat, apoi repopulat și din nou abandonat în mod misterios, dar de data aceasta definitiv. Timp de peste 1000 de ani fabulosul oraș maya a rămas uitat și pradă puternicei păduri și lianelor sale.

Astăzi, cercetătorii și arheologii încearcă să readucă la viață frumoasa metropolă mayașă, fiind unul dintre siturile cele mai studiate pentru descoperirea de noi date referitoare la cultura imperiului mayaș. În imaginile de mai jos se poate observa dificultatea de a ajunge la ruinele existente azi, imposibilitatea de a-l include deocamdată în circuitul turistic al Guatemalei, dar și o imagine publicată în anii 1980, în revista *National Geographic* unde se dezbăteau probleme legate de situl de la El Mirador și unde se pot observa construcțiile și edificiile așa cum se presupune că ar fi fost la origine.

¹⁰ * * * *Popol Vuh* sau *Cartea maya a zorilor vieții*, Editura Humanitas, București, 2000, p. 188



Arheologii au descoperit în El Mirador, cunoscut drept cel mai vechi oraș al civilizației mayașă, două basoreliefuri monumentale realizate undeva în jurul anului 300 î.H., și care par să înfățișeze unul dintre cele mai timpurii mituri mayașe ale Creației. Blocurile de piatră, lungi de opt metri, redau secvențe din așa numitul Popol Vuh - unul dintre cele mai importante texte ale mitologiei mezoamericane.

Fascinația pe care lumea dispărută a civilizațiilor precolumbiene o exercită asupra lumii de azi, reiese și din interesul din ce în ce mai crescut față de descoperirea istoriei acestor civilizații, a înțelegerii mitologiei și legendelor lor, precum și a descifrării textelor păstrate în diferite sisteme de scriere hieroglifică.

Toate informațiile scoase la iveală despre lumea civilizațiilor dispărute din America de Sud, sunt astăzi subiecte de prima pagină în diferite ziare și reviste. Astfel, descoperirile recente făcute la situl de la El Mirador au avut un răsunet mondial, fiind menționate și la noi în Realitatea de către Alina Olteanu: „Popol Vuh descrie, între altele, felul în care zeii au creat lumea și au populat-o cu diferite tipuri de oameni, printre care "oamenii de noroi" și "oamenii de lemn", care nu au fost însă la înălțime. În cele din urmă, zeii au reușit însă în strădania lor, dându-le naștere oamenilor care locuiau în zona urbană a sitului cunoscut acum sub numele de El Mirador. Principalele personaje ale mitului sunt cei doi eroi gemeni, Hunahpu și Xbanlanque, care aduc aminte, prin trăsăturile lor, de puternicul Hercule.

Blocurile din piatră descoperite la El Mirador descriu și ele doi înotători, înconjurați de monștri cosmici printre care un șarpe și un zeu cu aripile întinse. Potrivit lui Richard Hansen, coordonatorul echipei de arheologi de pe șantierul El Mirador, cei doi înotători sunt chiar gemenii descriși de Popol Vuh”¹¹.

Nici lumea filmului nu a rămas insensibilă față de fascinanta istorie și mitologie aparținătoare popoarelor precolumbiene. Multe dintre legendele și tradițiile aztece, mayașe sau incașe au fost folosite în diferite pelicule, fie având subiect istoric, romantic sau science-fiction. În acest sens, trebuie menționat cercetatorul Richard Hansen, arheolog la situl El Mirador, care i-a slujit drept consultant lui Mel Gibson pentru conștroversatul film Apocalipsa, în care istoria civilizației maya ocupă un loc central. Deși pelicula a fost realizată încă din 2006, Gibson a rămas la fel de interesat de Mirador și a catalogat recent situl de aici ca fiind „probabil cea mai importantă descoperire arheologică din emisfera vestică.”¹²

BIBLIOGRAFIE

1. Ovidiu Drimba, (1997) - *Istoria culturii și civilizației*, Editura Saeculum, București,
2. ***,(2000) - *Popol Vuh sau Cartea maya a zorilor vieții*, Editura Humanitas, București,

¹¹ www.realitateaonline.ro

¹² idem

ROLURI ALE PROFESORULUI

LUMINIȚA BREHA
Colegiul Tehnic „George Barițiu” Baia Mare

Cuvinte cheie: profesor, rol, învățământ

ABSTRACT: The teacher must assert itself as a good manager of educational activities, training and support students, groups or other community factors involved. The leading role of the teacher remains one of the basic coordinates of its mission beyond informing and shaping behavior through established relationships with students

Pentru a rezolva problemele actuale ale conducerii cu succes a *procesului educațional*, profesorul trebuie format adecvat și în sens *managerial*. Pedagogia solicită profesorului capacități de conducător, *tactul pedagogic*, măiestria pedagogică. Profesorul trebuie să se autoevalueze conștient și realist pentru a sesiza, a înțelege, a aborda și exercita cu profesionalism conducerea educației și a instruirii.

Dascălul trebuie *inițiat*, format, activat, sprijinit în dobândirea de *competențe* care să-i permită să rezolve orice situație educațională, să treacă de la empiric la științific, rațional, creativ. Pentru a deveni un agent al schimbării, profesorul trebuie să se afirme ca un *bun manager* al activităților educaționale, al formării și sprijinirii elevilor, grupurilor sau a altor factori comunitari implicați.

Provocările la adresa profesorului sunt tot mai mari, însăși problematica selectării, formării devine o chestiune de *management educațional*. Profesorul trebuie să-și schimbe concepția și metodologia instruirii și educării, să coopereze cu elevii, să devină un *model real de integrare socioprofesională* și *educație permanentă*, să se implice în deciziile educaționale, să asigure un *învățământ de calitate*.

Din definiția educației rezultă caracterul conștient, coordonat al influențării formării, dezvoltării personalității elevilor de către educator. Astfel, rolul conducător al profesorului rămâne una dintre coordonatele de bază ale misiunii sale, dincolo de informarea și modelarea conduitei prin relațiile stabilite cu elevii.

Procesul de învățământ, ca proces instructiv-educativ, are între caracteristicile sale și pe aceea că reprezintă un proces managerial. Principiul general al democratizării activităților cere participarea celor implicați (profesori, elevi) la actul conducerii acțiunilor, pentru realizarea obiectivelor. Pregătirea managerială a profesorului, însușirea culturii manageriale, nu numai cea tradițională psihopedagogică și metodică, pot asigura esențial înțelegerea și aplicarea relației autoritate-libertate, ca nou sens al educației, prin predare-învățare și rezolvarea altor situații din procesul educațional școlar.

Profesorul nu va putea dezvolta elevul pentru și prin libertatea rațională și creativă, dacă el însuși nu o cunoaște, nu o înțelege, nu are un comportament de om liber. Reconsiderarea relației autoritate-libertate, orientarea prioritară spre elev, spre obiectivele formativ-educative au generat și o altă alternativă în sistemul concepțiilor educaționale- perspectiva umanistă asupra educației. Excesul de control dăunează conduitei firești, valorile morale trebuie să joace un rol mai important, omul trebuie format pentru schimbare, afirmarea sa trebuie să fie liberă și constructivă.

Chiar dacă relația profesor-elev este de tip democratic, iar metodele de instruire sunt tot mai participative, procesul de instruire trebuie să fie condus de profesor. Acesta exercită, într-o manieră specifică, toate funcțiile conducerii.

Principiul descentralizării manageriale permite înțelegerea obiectivelor și a modului de rezolvare, participarea directă, asumarea de responsabilități și de către profesor, la nivelul conducerii activității în clasă.

Relația profesor-elev apare ca un barometru al aplicării principiilor managementului educațional. În îndeplinirea rolurilor, profesorul antrenează diferite dimensiuni manageriale și rezolvă probleme de conducere. Profesorul nu mai este doar o sursă de învățare, ci și un organizator, coordonator, evaluator al resurselor materiale, didactice, umane și al condițiilor necesare realizării obiectivelor instructiv-educative.

Principalele activități ale profesorului - proiectarea, organizarea, luarea de decizii, dirijarea învățării, îndrumarea elevilor, evaluarea, optimizarea procesului educativ- trebuie să fie reinterpretate, pentru eficiență, și prin prismă managerială.

Se pune problema dacă profesorul trebuie privit în calitate de cadru de conducere sau de execuție. Profesorul realizează funcțiile manageriale tocmai prin atingerea obiectivelor stabilite la nivelul clasei.

În raport cu nivelurile tradiționale ale conducerii învățământului- nivel central, nivel intermediar, nivel concret- profesorul se află la cel de-al treilea nivel, al conducerii operative, directe a procesului instructiv-educativ. În acest sens, profesorul trebuie să adauge și să optimizeze rolul său tradițional printr-o nouă concepție asupra planificării, organizării, asupra relațiilor cu elevii, cu grupurile de elevi, asupra activizării și comunicării cu aceștia.

Profesorul-manager va trebui să însușească și să aplice și el noile atribute ale managementului:

- raționalitatea, argumentarea multiplă pentru schimbare;
- modificarea modului de intervenție în situații concrete, pentru provocarea, diversificarea lor;
- înlocuirea managementului bazat pe control cu unul proiectat pe participare, afirmare, asumare responsabilă, implicarea sa și a elevilor în diversitatea situațiilor educaționale;
- opțiunea strategică pentru comunicare, motivare, participare, formare.

În practica educațională, rolurile prescrise și asumate arată profesorului sarcinile, atribuțiile de rezolvat, pentru atingerea cu succes a obiectivelor formării-dezvoltării elevilor. Distribuirea rolurilor profesorului se bazează în principal pe capacitățile dovedite, pe competențele câștigate. Îndeplinirea lor este însă legată mai ales de afirmarea și perfecționarea celor din urmă, astfel încât apare relația obiective-capacități și competențe- metodologia realizării- evaluarea pe criterii de reușită, succes, progres, eficiență, calitate.

Față de acestea, elevii formulează atitudini de așteptare, expectanțe care devin apoi, prin cunoașterea lor, impulsuri pentru proiectarea îndeplinirii și autocorectării comportamentului efectiv de rol. Dacă elevii primesc și ei atribuții, sarcini în clasă, atunci sunt afirmate și alte roluri psihosociale ale profesorului: de stimulare, de încurajare, de ajutor.

Sociologii deduc rolurile profesorului din funcțiile primite și asumate, conform statutului profesional stabilit și reglat din punct de vedere normativ: organizator al procesului de învățământ, educator, partener al educației, membru al consiliului profesoral.

Formal, profesorului i se atribuie roluri, în raport cu activitatea sa instructiv-educativă, cu ipostazele aferente rezolvării diferitelor obiective sau funcții, pe care le ocupă și de care răspunde. La nivelul activității în clasă, profesorul are rolul cel mai interactiv, căci, pe lângă cel de predare, are și rolul de a realiza interacțiunea cu elevii.

Setul de roluri ale profesorului cere implicarea complexă a personalității sale, formarea sa interdisciplinară continuă, conștiința responsabilităților, deschiderea spre critici și sugestii, competențe de cercetare ameliorativă. Rolul direct de manager al procesului educațional din clasă nu este străin activității curente a profesorului, numai că nu este conștientizat în mod explicit, ci integrat normal în activitatea sa pedagogică.

Rolul de profesor-manager nu-l diminuează pe cel de profesor-educator, ci îl întărește, îl sprijină în eficiență, ca o modalitate de trecere de la empiric la rațional. Profesorul-manager este implicat în conducerea elevilor spre succes, performanță formativă.

Aspectele activității profesorului-manager nu sunt încă clarificate pentru că nu s-a structurat o cultură managerială autentică la nivelul școlii. Ea se află în stadiul de constituire și este dominată de ambiguitățile sistemului managerial școlar, care oscilează între centralizare și descentralizare.

BIBLIOGRAFIE

1. Iosifescu, S., (2000) - *Manual de management educațional pentru directorii de unități școlare*, Editura ProGnosis, București,
2. Jinga, I., Istrate, E., (1998) - *Manual de pedagogie*, Editura All, București,
3. Joița, E., (1998) - *Eficiența instruirii*, Editura Didactică și Pedagogică, București,
4. Joița, E., (2000) - *Management educațional. Profesorul-manager: roluri și metodologie*, Editura Polirom, București,
5. Nicola, I., (1996) - *Tratat de pedagogie școlară*, Editura Didactică și Pedagogică, București,
6. Păun, E., (1999) - *Școala- abordare sociopedagogică*, Editura Polirom, Iași,
7. Toma, Șt., (1994) - *Profesorul-factor de decizie*, Editura Tehnică, București,

METODE ȘI MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT FOLOSITE ÎN ȘCOALA CONTEMPORANĂ

BEATRIX NEGREA

Liceul Pedagogic Regele Ferdinand, Sighetu Marmăției

Cuvinte cheie: metode, școală, educație

ABSTRACT: Classical traditional pedagogy is a pedagogy of listening, speech, subjects of learning strategy, students were considered able to record, keep in memory and reproduce faithfully as much knowledge

Voi începe această lucrare cu următorul citat: „Educația este cel mai frumos dar pe care-l poate dobândi omul.” (Platon).

Noi, dascălii suntem cei care sădăm în sufletele copiilor dorința de a ști cât mai mult și pentru a reuși acest lucru trebuie să învățăm *să-i cunoaștem, să-i ascultăm și să-i înțelegem*. Fie că sunt elevi din ciclul gimnazial, fie că sunt liceeni, cu toții caută un exemplu în viață și de multe ori acest exemplu este din rândul dascălilor.

De aceea este nevoie de perfecționare continuă, folosirea unor metode didactice cât mai adecvate, accesibile, moderne care să capteze ușor atenția elevilor și să-i antreneze cu ușurință în scenariul didactic.

Formarea continua a cadrelor didactice este impusă de schimbările care au loc în planul științelor și a psihopedagogiei.

“Tot mai multe cadre didactice sunt interesate să se familiarizeze cu teme ca: macro și micropedagogia, pedagogia prospectivă, instrucția și educația analizate ca procese intenționale, procesul de învățământ între rutină și creativitate; designul educațional, instruirea interactivă; alternative educaționale; informatizarea învățământului și învățarea multimedia, raportul dintre educație și cultură; configurația principalelor paradigme educaționale contemporane ș.a., reprezentând noutăți în științele educației.” (Miron Ionescu, 2007, pag. 7).

În educație au fost conturate două paradigme contrastante:

Paradigma clasică – care era centrată mai mult pe profesor. Această paradigmă pune accent pe actul de predare, pe împreunarea cunoștințelor și pe autoritatea profesională.

Elevii au un rol pasiv și anume de a asculta, de a fi cuminți, de a înregistra și de a reproduce discursul magistral.

Paradigma contemporană este centrată pe elev și pe nevoile sale, pe grupurile de elevi, pe experiențele de învățare – elaborată de profesor potrivit aferenței încorporată în curriculum. De la pedagogia tradițională care promova modelul educațional al transmiterii, ascultării, asimilării și restituirii s-a trecut la o pedagogie care îl face pe elev mult mai responsabil în procesul formării lui.

Pedagogia tradițională

- este focalizată pe trecut (*educație de menținere*), era caracterizată de tendința de conservare și reproducere a structurilor de învățare, fiind preocupată pentru transmiterea și însușirea cunoștințelor.

Pedagogia tradițională, clasică este o pedagogie a ascultării, a discursului, a strategiei subiecții învățării-elevii erau considerați capabili să înregistreze, să păstreze în memorie și să reproducă cu fidelitate cât mai multe cunoștințe, tinerii erau văzuți ca personaje care nu conștientizează ce este bine și ce este rău în viață, nu pot să își auto-regleze, nevoile sau comportamentul, rolul elevului este să asculte, să nu gândească, să facă numai ce i se cere, să nu aibă nici o inițiativă; profesorul este actorul principal, iar pedagogia este centrată pe profesor. În concluzie, punctele slabe ale pedagogiei tradiționale sunt următoarele: supraîncărcarea memoriei, autoritate excesivă, predare centrată pe materia de studiu.

Pedagogia modernă

- este ancorată în prezent și orientată spre viitor (*educație prospectivă*), se observă tendința de prospectare și reconstrucție a structurilor de învățare, și o preocupare pentru *formarea competențelor*.

- Apar trei tendințe importante în pedagogia contemporană și anume
- Posibilitățile de dezvoltare personală ale copiilor, tinerilor și adulților;
 - Cerințele educaționale specifice diversității populației școlare;
 - Prioritățile comunității.

“Educația este ceea ce supraviețuiește după ce tot ce a fost învățat a fost uitat” (B.F.Skinner)

Educația este un tip particular de acțiune umană, o intervenție sau direcționare, o categorie fundamentală a pedagogiei.

Platon definea educația ca fiind „arta de a forma bunele deprinderi sau de a dezvolta aptitudinile native pentru virtute ale acelor care dispun de ele.”

Aristotel, în lucrarea sa „Politică”, considera că „educația trebuie să fie un obiect al supravegherii publice, iar nu particulare”.

Educația azi, se poate regăsi în trei ipostaze:

- Educația formală
- Educația nonformală
- Educația informală

1. Educația formală – se referă la totalitatea influențelor intenționate și sistematice, elaborate în cadrul unor instituții specializate în vederea formării personalității umane. (C. Cocoș, 2002, p.45)

2. Educația nonformală – cuprinde totalitatea influențelor educative ce se desfășoară în afara clasei dar care au o influență pozitivă asupra formării elevului .

3. Educația informală – cuprinde totalitatea informațiilor neintenționate, difuze, cu care se confruntă elevul zilnic și care nu sunt selectate, organizate și prelucrate din punct de vedere pedagogic, informații care se referă la diverse domenii.

Pentru că educația să aibă un rezultat cât mai bun, toate cele trei tipuri de educații trebuie să existe , ele se întrepătrund și au fiecare un rol bine determinat .

În educație, au fost regândite aspectele legate de rolul elevului din perspectiva pedagogiei , el devine subiect al educației, dacă în trecut exista un decalaj între apariția noilor tehnologii și utilizarea lor, în prezent acesta tinde să dispară(calculatorul, învățarea distribuită în avans) , organizarea școlară este diferită.

Cadrele didactice au rol de îndrumători, coordonatori, consilieri ai elevilor. Elevii se află în centrul procesului de învățământ (cu nevoile lor educaționale).

Elevii sunt diferiți, cu caracteristici specifice vârstei, nivel de dezvoltare intelectuală diferită, aspirații , motivații diferite. De aceea există diferite tipuri de relații profesor-elev, elev-elev. Implicarea părinților este benefică chiar dacă aceștia acționează din exteriorul procesului de învățământ.

Ca termen nou în ultimul timp apare “ educația permanentă”.

Educația permanentă devine prioritară în educația contemporană, are o evoluție rapidă și greu previzibilă. Are caracter pluridisciplinar și prioritar.

Este o noțiune specifică educației contemporane și arată dorința oamenilor de a ține pasul cu noile descoperiri științifice , reîmprospătarea cunoștințelor, perfecționarea priceperilor și a deprinderilor reducerea cât mai mult a efectelor uzurii morale.

Dintre factorii care generează și influențează fenomenul educației permanente amintim presa, televiziunea, teatrul, internetul, expoziții, muzee, pe de o parte ,iar pe de altă parte amintim progresul științific și social precum și setea de cunoaștere a omului.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale învățământului contemporan este feed-back-ul ,conexiunea inversă care generează informații cu privire la rezultatele atinse și are rol de reglare a procesului de predare-învățare.

Există două tipuri de feed-back:

- Feed-back formativ-care se realizează pe parcursul întregii activități și sprijină activitatea de învățare
- Feed-back sumativ care se realizează la finalul activității și oferă informații despre prestația elevilor și a cadrului didactic

S-au făcut schimbări majore cadrul curriculumului educațional, introducând în programele școlare valori esențiale necesare pentru a face față ritmului de dezvoltare a științelor și tehnicii (priceperi, cunoștințe, deprinderi, competențe)

Astăzi mai mult ca oricând datorită descoperirilor științifice, progresului din tehnologie apar noi sarcini educației cărora trebuie să le facem față. Este absolut necesar să folosim mijloace și metode de învățământ cât mai accesibile, care să ducă la obținerea celor mai bune rezultate.

Metode de învățământ folosite în Școala contemporană

“Profesorul care nu permite și nu încurajează diversitatea operațiilor în tratarea problemelor pune ochelari de cal intelectului elevilor, restrângându-le viziunea doar în direcția în care mintea profesorului este întâmplător de acord”. (J. Dewey)

Ideea care se desprinde este că trebuie să folosim metode de învățământ cât mai variate, trebuie să le alegem pe cele care se potrivesc cel mai bine temei pe care o discutăm cu elevii.

Dacă în învățământul tradițional, principalele metode le constituie conversația, expunerea, demonstrația, metodele centrate pe profesor, transmiterea de cunoștințe, pasivitatea elevilor, învățământul modern solicită aplicarea metodelor active și interactive, a celor care dezvoltă gândirea critică.

Nouă orientare a învățământului românesc urmărește dezvoltarea gândirii critice a elevilor, prin folosirea metodelor și tehnicilor activ-participative noi: cubul, brainstormingul, metoda cadranelor, reportajul, tehnica ciorchinului, metoda mozaic, metoda SINELG, jurnalul cu dublă intrare, diagrama Venn, cvintetul.

Aplicarea acestor metode nu este simplă ci necesită timp, răbdare, exercițiu și este de preferat să se facă de la vârste fragede, la toate disciplinele. Acestea trebuie să fie selectate și utilizate în mod riguros, creativ, în funcție de obiectivele propuse, de specificul grupului educațional și nu trebuie să constituie un trend sau un moft al cadrului didactic.

Metodele active și interactive implică activ elevii în învățare, punându-i în situația de a gândi critic, de a realiza conexiuni logice, de a produce idei și opinii proprii argumentate, de a le comunica și celorlalți, se bazează pe învățarea independentă și prin cooperare, se bazează pe respectarea părerilor celorlalți.

Mijloace de învățământ folosite în Școala contemporană

Pe lângă mijloacele clasice (tablă, creta, manualul, planșele, hărțile, mijloace audio-vizuale) se folosesc tot mai mult mijloacele moderne - fișe de lucru, portofolii, jocuri didactice, aparate, mașini și mijloace electronice, sisteme, mecanisme cu ajutorul cărora se prezintă fenomenele din natură, calculatoarele, rețelele de calculatoare, platforme educaționale pentru realizarea de proiecte sau pentru prezentarea unor teme.

Într-o lecție reușită se folosesc mai multe mijloace de învățământ, care se selectează și se utilizează împreună în funcție de conținuturi.

“Nu trebuie să pierdem din vedere cercetările realizate de Roger Mughielli (1982, pag. 57), care demonstrează că la sfârșitul unei secvențe de învățare, în condițiile unei atenții voluntare și cu un grad sporit de concentrare, elevul reține diferențiat: 10% din ceea ce citește, 20% din ceea ce aude, 30% din ceea ce vede, 50% din ceea ce vede și aude în același timp, 80% din ceea ce spune și 90% din ceea ce spune și face în același timp.” (Miron Ionescu, 2007, pag. 265).

La alegerea mijloacelor se ține cont și de factorii subiectivi și anume psihologia clasei de elevi, personalitatea și gradul de instruire a profesorului.

A aplica metode moderne de predare - evaluare nu înseamnă renunțarea la predarea sistematică a cunoștințelor. În perioada de reșezare a învățământului românesc pe baze noi, trebuie să se găsească o linie de mijloc între suprasaturarea informațională care era specifică vechiului sistem și cantitatea prea mică de informații care s-ar putea transmite (se încearcă o îmbinare a mijloacelor tradiționale, metodelor tradiționale cele mai eficiente, cu cele mai moderne pentru obținerea unor finalități cât mai bune).

Cel mai utilizat mijloc modern de învățământ este calculatorul (computerul).

Se folosește tot mai mult noțiunea de instruire asistată de calculator, computerul fiind instrumentul care a permis punerea în valoare a lecției programate. Potențialul pedagogic al computerului a fost demonstrat prin posibilitățile de înregistrare, stocare, prelucrare și redare a informațiilor.

„Elevul este pus în situații educative de interacțiune, de interactivitate și de comunicare rapidă și intensă, realitate într-un univers autentic-cyberspațiu. Interactivitatea este, practic, generalizată și oferă celui care învață un feed-back prompt, operativ și permanent.” (Miron Ionescu, 2007, pag. 305).

Astăzi putem vorbi despre învățământ pentru și prin calculator. Nu este vorba de a înlocui profesorul, ci de a suplini părți din activitatea sa de instruire, precum și momente auxiliare din munca elevului. Prezentarea și explicarea materialului este realizată, de regulă, de profesor, el fiind sursa de informație în acest caz, nu calculatorul. Acesta poate interveni cu succes în momente de muncă independentă / diferențiată în lecții, deoarece e în stare să modifice ritmul de lucru / prezentare a temei în funcție de particularitățile individuale, să regleze o segmentare mai extinsă sau mai comprimată a temei în funcție de cerințele elevilor,

să ofere subprograme diferențiate de sprijin, sau corectare . Desigur, în momentele de fixare, de exerciții, de formare a deprinderilor, care constituie momente de rutină pentru profesor, calculatorul este mult mai util.

Mulți cercetători sunt de părere că există o leagătură adâncă între gândirea logică și utilizarea unui calculator.

Calculatorul electronic poate să simuleze procese și fenomene complexe pe care nici un alt mijloc didactic nu le poate pune atât de bine în evidență. Astfel, prin intermediul lui, se oferă elevilor modelări, justificări și ilustrări ale conceptelor abstracte, ilustrări ale proceselor și fenomenelor neobservabile sau mai greu observabile din diferite motive.

Tendința cea mai nouă este folosirea unui Sistem Educațional Informatizat (ȘEI) . Programul ȘEI are ca și element principal platforma AEL.



este coloana vertebrală a programului ȘEI, oferind suport pentru predare/învățare, evaluare și notare, administrarea, proiectarea și monitorizarea conținutului.

De asemenea, asigură mijloacele necesare comunicării și sincronizării între centrele locale și regionale din cadrul programului ȘEI.

AEL permite vizualizarea și administrarea unor tipuri vaste de conținut educațional, precum: materiale interactive, tutoriale, exerciții, simulări, jocurile educative. Bazată pe principia educaționale modern, AEL este o platformă educațională dedicată învățământului preuniversitar sau universitar , este o platformă eLearning . Platformele e-learning își fac destul de repede loc în sistemul de învățământ deoarece permit utilizarea mai eficientă a resurselor materiale cât și umane. Practic în zilele noastre este din ce în ce mai greu să ai un management al timpului bine definit. De aceea când vine vorba de învățământ și de volumul mare de informație, o organizare digitală este o idee din ce în ce mai bună.

În prezent, e-learning-ul a devenit o alternativă viabilă la metodele de educație tradiționale, astfel că a fost adoptat de către multe dintre unitățile de învățământ, mai ales datorită avantajelor oferite de posibilitatea instruirii continue sau de cele legate de largă aplicabilitate în cadrul organizațiilor cele mai diverse.

Ca o definiție a e-learning-ului putem spune că reprezintă o vastă categorie de aplicații și procese, precum: instruirea asistată de calculator, învățarea prin intermediul Internetului/Intranetului (Web based learning), învățământ oferit prin intermediul calculatorului (computer based learning), clase virtuale, colaborare online. Conținutul electronic este oferit cu ajutorul Internetului, a Intranetului, a casetelor audio și video, prin satelit, sau CD-ROM . În sens larg, prin e-learning se înțelege totalitatea situațiilor educaționale în care se utilizează semnificativ mijloacele tehnologiei informației și comunicațiilor.

Proiectele și programele care folosesc e-learning în țara noastră sunt legate de :

- strategii de dezvoltare și formare,
- management de proiecte,
- lucru în echipe,
- metodologii de implementare.

De asemenea, s-a urmărit promovarea și integrarea noilor tehnologii în educație și formarea continuă, adaptarea sistemului de învățământ românesc la noile cerințe și provocări impuse de construirea societății cunoașterii potrivit Strategiei Europene "Instruirea în Societatea Cunoașterii".

Inițiative, programe și proiecte operaționale în România:

1. Programul "Instruirea în Societatea Cunoașterii" -coordonat de Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului, în parteneriat cu SIVECO România (www.edu.ro, www.siveco.ro); instruirea a mii de profesori formatori;

2. Programul Intel®Teach - www.siveco.ro, www.intel.com– curs internațional de formare la nivelul Caselor Corpului Didactic din țară coordonat de Siveco România și Corporația Intel

3. .Proiectul ICVL– Conferința Internațională de Învățământ Virtual “News Technologies în Education and Research”, susținută de Universitatea din București și ANCS (Autoritatea Națională pentru Cercetare Științifică), Siveco România și Corporația Intel ;

4. Portalul Elearning.Romania– platforma de resurse educaționale, inițiativa TEHNE (Centrul pentru Dezvoltare și Inovare în Educație);

5. Proiectul eLSE – Conferința Științifică Internațională "eLearning and Software for Education", susținută de Universitatea Națională de Apărare “Carol I” București;

6. Proiectul CNIV - Conferința Națională de Învățământ Virtual “Promovarea tehnologiilor moderne în educație și cercetare”, susținută de Universitatea din București și ANCS (Autoritatea Națională pentru Cercetare Științifică), Siveco România și Corporația Intel;

7. Portalul AeL și Cupa Siveco "Software Educațional" – dezvoltarea lecțiilor interactive de Software educațional, inițiativă a firmei Siveco;

8. Portalul Didactic.ro - platforma “Cancelaria Națională”, inițiativă a firmei Softwin 9. Portalul TimSoft – platformă de e-learning, inițiativă a firmei TimSoft;

9. Programul/Portalul ȘEI (2001, www.portal.edu.ro) – Sistemul Educațional Informatizat coordonat de coordonat de Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului și Siveco România.

Dezvoltarea Profesională a Cadrelor Didactice

1. Proiect **2009-2011** - Proiectul "Dezvoltarea Profesională a Cadrelor Didactice prin Activități de Mentorat" POS DRU 2007-2013

2. Proiect **2008-2011** - Proiectul "Profesorul - creator de soft educațional" de formare continuă modernă și de calitate

Voi încheia această lucrare tot cu un citat

“Menirea firească a școlii nu e să dea învățătura, ci să deștepte cultivând destoinicirile intelectuale în inima copilului, trebuința de a învăța toată viața.” (Ioan Slavici)

Bibliografie

1. Vasile Flueraș (2007) - Paideia Și Gândire Critică, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca
2. Miron Ionescu (2007) - Instrucție Și Educație, Vasile Goldiș” University Press”, Arad
3. Miron Ionescu(2005) - Preocupări actuale în științele educației, Editura Eikon, Cluj Napoca

HIDROKINETOTERAPIA, DIN ANTICHITATE ȘI PÂNĂ ÎN PREZENT

VASILE JURCAU

Universitatea “Bogdan Vodă” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

PAUL BORBILEANU

Universitatea “Bogdan Vodă” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Cuvinte cheie: apă, înot, hidrokinetoterapie

ABSTRACT: *The whole of human existence and development was linked through the human existence watercourses and natural sources. During the medical history of mankind, many doctors have studied with great interest the natural therapeutic agent. Water treatments were practiced by the ancient Egyptians, Chinese, Indians, Greeks, treatments that have survived to this day.*

Apa este deținătoarea unor virtuți și disponibilități terapeutice cunoscute și valorificate încă din antichitate. În decursul istoriei medicale a omenirii, numeroși medici au studiat cu deosebit interes acest agent terapeutic natural. Tratamentele cu apă erau practicate de vechii egipteni, chinezi, indieni, greci. În multe tradiții și mitologii apa reprezintă un simbol dinamic al vieții, acest mediu natural fiind din anumite puncte de vedere un loc al nașterilor, al transformărilor și al renașterilor.

În antichitate, omul trăia în armonie cu natura înconjurătoare și cunoștea intuitiv ce trebuie să facă pentru a nu stârni împotriva sa puternicele forțe ale acesteia. Viața în formele ei primare a apărut pe planeta noastră în mediul marin, care reprezintă de fapt matricea originală. Celebru explorator și om de știință francez Ousteau spunea că, în esență, noi, oamenii, suntem „apa de mare organizată”. Așadar, omul ca formă organizată a vieții provine incontestabil din mare, iar faptul că în numeroasele sale activități lucrative și recreative el revine periodic la această matrice originală, este cât se poate de normal și logic în același timp.

Întreaga existență și dezvoltare a ființei umane a fost de-a lungul veacurilor legată de cursurile de apă și de sursele naturale.

Fascinația apei, legătura acesteia cu omul și cu civilizațiile pe care acesta le-a creat nu sunt întâmplătoare, căci apa îi dă omului speranța că, utilizând-o, va deveni mai înțelept și mai rezistent în fața încercărilor vieții.

Pentru diverse tratamente cu apă, romanii au construit vestitele terme.

Există o adevărată mitologie a apelor cu efecte vindecătoare; indienii care se scaldă în apele sfinte ale Gangelui, sunt convinși că astfel se purifică de energiile negative și se vindecă de bolile care suferă. Tradițiile milenare se bazează pe proprietatea apei de a fi purtătoarea unei tainice puteri purificatoare.

Apa este mediul în care se petrec toate procesele vieții vegetale, animale și umane, ea fiind un solvent biologic universal, având rolul cel mai important în desfășurarea tuturor reacțiilor biochimice din organismele vii.

În secolul al XVIII-lea, dar mai ales în secolul al XIX-lea, hidroterapia era în mare vogă în centrul Europei, în special în Germania.



Fig. 1 Zeul mărilor, Poseidon

Întemeietorul hidroterapiei moderne este preotul german Sebastian Kneipp din Bad Worishofen, landul Bavaria, care prin toate cărțile, conferințele și consultațiile sale a răspândit modul de folosire a acestei terapii.

Prima și principală lucrare medicală a lui Kneipp se intitulează „Remedii de medicină naturală, cura de apă pentru vindecarea bolilor și păstrarea sănătății”, în fapt un tratat de hidroterapie, care a apărut în anul 1886. La noi în țară, o inscripție veche găsită la Băile Herculane atestă următoarele : „Ad aquas Herculis sacras” – „La apele sacre ale lui Hercule”, ceea ce demonstrează nu numai vechimea considerabilă a unei stațiuni balneare (153 e.n.), ci și existența unei tradiții vechi de tămăduire cu ape minerale în această regiune.

Apei îi revine rolul esențial în ceea ce privește apariția și menținerea vieții pe pământ. Trebuie să reamintim de asemenea circuitul apei în natură de o mare însemnătate: din precipitațiile atmosferice, apă ajunge în râuri, iar de aici în lacuri, mări și oceane; prin evaporare se ridică apoi în atmosferă pentru a recădea din nou în pământ sub formă de precipitații.

Așa cum spunea marele savant și artist Leonardo da Vinci „, apei i-a fost dată puterea magică de a deveni seva vie și pe pământ și orice ființă vie este din anumite puncte de vedere creația soarelui și a apei”.

Apa este cel mai simplu mijloc terapeutic pentru vitalizarea organismului.

Apa transportă substanțele nutritive spre toate organele, alimentează tresele nervoase, asigură capacitatea de funcționare și de reproducere a tuturor celulelor, intră în compoziția sângelui și a limfei, reglează temperatura corpului, contribuie la eliminarea toxinelor.

Hidroterapia este o metodă terapeutică în care apa se folosește atât în cură internă cât și în cură externă sub diferite forme, acționând prin intermediul temperaturii, pe calea unor factorimecanici și chimici. În aplicațiile externe, cele mai obișnuite căi prin care apa acționează asupra organismului sunt excitația termică și excitația mecanică. Tocmai din acest punc de vedere hidroterapia se asociază cu kinetoterapia.

Hidrokinetoterapia este ansamblul exercițiilor fizice atât cu caracter profilactic, cât și curative desfășurate în apă. Se materializează printr-o abordare completă a exercițiilor desfășurate în apă. Pentru a îmbunătăți și/sau recupera starea pacienților cu afecțiuni de diverse etiologii. Programul zilnic de HKT este structurat, în funcție de obiective, pe părți specific: încălzire, stretching, exerciții de forță și rezistență musculară, relaxare. Fiecare parte a programului zilnic ocupa o perioadă de timp ,în funcție de obiectivele urmărite.

Obiective:

- tonifiere generală;
- asuplizarea coloanei vertebrale din regiunea dorsală;
- formarea unui reflex stabil de atitudine statică și dinamică corectă a corpului;
- tonifierea în condiții de scurtare a grupelor musculare din regiunea dorsală;
- tonifierea în condiții de alungire a grupelor musculare anterioare (ale toracelui);
- prevenirea instalării unei curburi compensatorii lordotice;
- corectarea atitudinilor deficiente ale umerilor, omoplaților, toracelui, bazinului, membrelor inferioare, cap și gât, care însoțesc cifoza (alinieră corectă a segmentelor);
- dezvoltarea funcției respiratorii

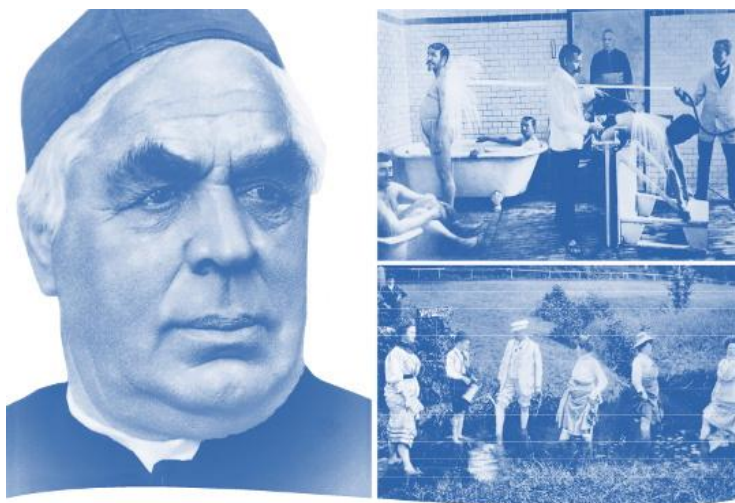


Fig. 2 Sebastian Kneipp

1. 1 Hidroterapia în antichitate

Dintre toate mijloacele kinetoterapeutice pe care Antichitatea le-a avut la dispoziție, hidroterapia a fost utilizată în mod excesiv de către lumea romană. Roma antică este creatoarea unui model arhitectonic special, numit *thermae*, gen de edificii care s-au răspândit apoi în întreg Imperiul, cel mai mare imperiu din Antichitate. Astfel de edificii s-au descoperit și pe teritoriul României, în partea care s-a aflat sub cucerirea și influența romană. Italia antică a dat un alt înțeles exercițiilor fizice iradiate din Vechea Eladă și Orientul mediteranean. În timpurile mai vechi, romanii nu obișnuiau să facă băi calde, ci numai reci, scăldându-se în apele Tibrului, îndeosebi după exercițiile efectuate pe Câmpul lui Marte. Ei credeau pe atunci, că băile calde molesesc și chiar slăbesc organismul. Către secolul al II-lea î. Hr. această concepție avea să se schimbe radical și ca dovadă stau numărul mare de băi publice de care dispuneau romanii, băi care funcționau sub supravegherea permanentă a edililor. Ele au apărut inițial în Campania, iar începând din vremea consulatului lui L. Cornelius Sulla (88-78 î. Hr.) le aflăm și la Pompei. Treptat-treptat, aceste edificii ce derivau din palestra greacă deveneau un model de creație în care se afirma spiritul civic și practic al romanilor. În timpul Imperiului, băile au devenit foarte luxoase și au luat numele grecesc *thermae*. În anul 33 î. Hr. se spune că existau la Roma 170 de băi particulare care, în pofida concurenței instalațiilor imperiale, au rămas gratuit utilizate (Grimal, P., 1973).

În celebrele terme, construite de împărații din familia Flavilor (Caracalla, Dioclețian etc.), unde confortul varia, ca și clientelă (nobilimea, dar și plebea), baia era gimnaziu, club și for. Romanii au lansat deviza în „*balneis salus*” (în băi este sănătatea), deci nu în exercițiile fizice din palestrele grecești, cu toate că numele de *thermae* (terme) este tot de origine grecească. Kinetoterapia de factură romană poartă pecetea urbanizării masive. Din această cauză, destinul istoric al civilizației române a fost să scrie capitolul cel mai consistent al idroterapie universale. Bazinele de apă, care în palestre serveau lăspălarea atleților, la înlăturarea nisipului și uleiului ce le acopereau corpul în timpul lucrului de pe piste și arenele de exerciții, au căpătat în Italia antică altele dimensiuni și semnificații terapeutice. Băile au devenit elementul principal al termelor romane – instituții amplasate în spații care să permită plimbarea și odihnă, nu numai baia, de la deschiderea lor (în jurul orei 10) și până la apusul soarelui. O realizare arhitectonică originală, din ce în ce mai fastuoasă, sunt aceste stabilimentum romane, ale căror încăperi și instalații pentru aducerea apei, încălzirea ei și aspațiilor anexe, evacuarea apei reziduale etc. au împânzit întreg Imperiul Roman. Urmele lor mai pot fi văzute azi și în castele construite în Dacia, după transformarea unei părți a ei în provincie romană. Instalațiile și confortul varia în funcție de clientelă, însă în ceea ce privește succesiunea procedurilor, tehnicile terapeutice, ea era cam aceeași, atât pentru cei înstăriți, cât și pentru „plebei”:

- Apodyterium (vestiarul termei).
- Frigidarium (o sală rece prevăzută cu duș pentru a stimula sudația – cella frigidaria).
- Tepidarium (sală călduță).
- Sudatorium (etuva pentru activarea transpirației; aici se rămânea maimult, apoi urmă ungerea).
- Caldarium (baie de aburi, supraîncălzită, pentru a provoca o transpirație abundentă).

Aproape fiecare sală era prevăzută cu bazine sau căzi în care se putea scălda sau înota. Unii autori mai enumeră și laconicum sau baia de căldură uscată, de sudoare (assa sudațio), numită astfel deoarece se credea că se utiliza de spartani. Era o sală de formă circulară în care lumina venea din cupola și unde se concentra o mare căldură. Despre aceste băi, romanii credeau că ajută la digestie. După masaj, urmau apoi plimbarea, conversațiile, eventual lectura în sălile bibliotecii sau în aer liber etc. Masajului i se acorda o atenție deosebită de către ambele sexe. Existau încăperi speciale, în care un corp de masori profesioniști, profilați fie numai pe ungerea corpului (alyptes) cu diferite uleiuri, creme și balsamuri rare, aduse din întreg Imperiul, fie doar pentru masaj (frictores), făceau din această terapie o artă ce se dorea încă un omagiu adus de romani igienei corporale, pe lângă baia propriei zisă. De fapt, valoarea igienică a băilor, practicate cu exagerarea și rafinamentul introduse de romani, era îndoieală și o descriere documentată a acestui aspect ne oferă Palestrica, din care cităm: „ele au transformat îngrijirile trupului într-un pretext pentru o viață de plăceri și trândăvie” (Kirîțescu, C., 1964).

Totuși, nu s-ar putea nega băilor și un rol pozitiv: au răspândit o oarecare obișnuință pentru curățenia corporală, pentru exerciții fizice și pentru desfătările cititului și ale artelor. Cele mai importante dintre băile clădite de împărații romani în Roma au fost termele lui Caracalla, una din minunile arhitectonice ale lumii vechi, care acopereau o suprafață de 11 hectare, și termele lui Dioclețian, pe o suprafață de 13 hectare. Erau stabilimente nu numai uriașe ca dimensiuni, dar și foarte complicate ca instalații. Termele lui Caracalla erau

astfel amenajate, încât 2.300 persoane puteau face baie în același timp, iar în cele ale lui Dioclețian se puteau îmbăia 3.000 de persoane. Aveau piscine de apă rece, caldă și caldă: frigidarium, tepidarium și caldarium. Una din ele, de formă circulară, avea 30 m diametru, alta avea formă de dreptunghi, de 56/24 m. Mai erau săli de sudație uscată și de aburi, băi de cadă, dușuri etc. Cupolele, susținute de stâlpi de granit, se ridicau la 14 m înălțime. Ca anexe ale băilor erau grădini și promenade răcoritoare cu fântâni, xyste și saloane de odihnă, săli de gimnastică, de jocuri și de masaj, exedre, biblioteci, muzee. În părțile exterioare, sub porticuri, se aliniau numeroase prăvălii.

În această împerechere a preocupărilor de mediu fizic și intelectual, într-o atmosferă de viață publică și de satisfacție artistică, sta originalitatea concepției romane. Sub această formă specifică, romanii au acceptat importarea educației fizice grecești, rămânând însă ferm ostili atletismului de formă pur elenă, căruia îi imputau imoralitatea exhibițiilor nudiste, depărtarea de la meseria războiului și preocupările estetice. Nuditatea nu era admisă decât în interiorul stabilimentelor de băi și, acolo unde nu existau stabilimente separate pentru cele două sexe, separația se făcea prin orarul de frecventare diferit. Deși în captivitate sau atrași de glorie și bogății, numeroși medici, gimnaști și kinetoterapeuți greci se stabilesc la Roma, aducând cu ei obiceiul de a practica gimnastică și masajul. Dacă gimnastică nu a putut concura cu exercițiile războinice ale romanilor, în schimb masajul executat de sclavi a devenit în scurt timp o practică nelipsită în regimul de viață al romanilor bogați. Se practică un mesaj igienic de dimineață pentru înviorare și un altul de seară pentru refacere, relaxare și odihnă. Cel mai răspândit era masajul aplicat în terme sau băi publice. Baia patricianului roman era lungă și complicată. De obicei începea cu o ședință de atletism sau de joc cu mingea. Apoi, romanul făcea baie uscată într-o sudatoria unde, într-o atmosferă de etuvă, își activă transpirația. După aceasta trecea în caldarium; aici, temperatura era tot ridicată, dar putea să facă duș cald și să-și curețe pielea, răzând-o cu strigilul. După ce se usca, trecea spre piscina cu apă caldă, tepidarium, pentru transpirație, și la sfârșit de tot făcea o baie rece în frigidarium. După baie se întindea pe bănci ori pe pături, pentru odihnă, și era luat în primire de măsori, apoi de alyptes, care-i ungeau corpul și-l parfumau. În băile populare masajele se executau prin fricțiuni reciproce. Urmau, după preferințe, plimbările igienice pe sub porticurile de marmură ale xystelor, care erau pavate cu mozaicuri artistice și împodobite cu capodopere ale artei statuare ca: Hercule Farnese, Flora, Taurul Farnese, Laocoon; în timpul plimbărilor aveau loc discuții.

În chipul acesta, romanul bogat își petrecea o mare parte a timpului său în baie. Aceasta făcea parte integrantă din viața publică. Cele descrise până acum se referă în principal la Roma din perioada imperială, când romanii ajung în contact cu acel popor care avea menirea să devină după ei poporul universal-istoric.



Fig. 3 Băi romane

Multe dintre aceste practici, mai puțin „kinetoterapeutice”, cum ar fi luxul și desfrâul, au fost aduse la Roma din Asia, iar bogățiile aduse ca pradă de război din tot imperiul. Nicăieri nu se poate vedea mai bine modul cum au degenerat exercițiile fizice, gimnastică și atletismul ca la Roma. Opoziția romanilor față de aceste activități, față de motricitate și kinetoterapie avea să coste însăși existența imperiului. Populația acestuia, moleșită în sănătatea și dezvoltarea ei, datorită numărului mare de ore pe zi petrecute în băile publice și în tribune, la spectacolele din circuri, amfiteatre și hipodromuri, a devenit atât de vulnerabilă încât imperiul avea să fie cucerit de neamurile migratoare. Romanii socoteau că exercițiile fizice sunt bune doar pentru sclavi, pentru pregătirea militarilor (majoritatea lor mercenari) și a gladiatorilor. Doar medicii lor au înțeles și mediatizat valoarea adevărată a kinetoterapiei.

Ei au promovat-o și în afara situațiilor cauzate de cele întâmplate în arene, hipodromuri sau în antrenamentele pentru spectacolele din aceste locuri, locuri despre care celebrul arhitect Vitruvius (sec. I î. Hr.) scria: „Îmi pare nimerit să vorbesc acum și despre clădirile palestrelor, cu toate că azi nu mai sunt în obiceiurile italiice; voi explica pe acelea care ne-au rămas și cum se fac ele la greci”. În palestre se fac curți cu peristiluri pătrate sau dreptunghiulare, așa fel că perimetrul lor să măsoare o lungime de două stadii, ceea ce grecii numesc diaulos. Porticurile din jurul curților trebuie să fie pe trei dintre laturi simple, iar pe a patra, cea orientată spre miazăzi, duble, pentru ca, atunci când se iscă furtuni însoțite de vânt, ploaia să nu pătrundă până în părțile lor din fund. În cele trei porticuri simple se vor construi exedre încăpătoare cu scaune, pentru ca filosofi, retorii și ceilalți care se complac în studii să poată discuta șezând. În porticul cel dublu se vor așeza următoarele anexe: la mijloc, sala efebilor, care e o exedra foarte încăpătoare cu scaune, având lățimea egală cu 2/3 din lungime. La dreapta acesteia se va găsi coriceul; alături, conisteriul, iar după conisteriu, în dreptul aripii cu portic, baia rece denumită de greci lutrón. La stânga sălii efebilor se va așeza așa-numitul elaeothesium, iar alături de elaeothesium baia caldă, din care se merge spre sala focurilor, într-o aripă a porticului. Alături de baia rece și sala focurilor, se va instala baia de sudație, de două ori mai lungă decât lată, care va avea într-o parte baia de aburi, proporționat cum s-a scris mai sus, iar în partea opusă băii de aburi, baia caldă. Băile de soare, băile în bazinele termelor sau piscinelor particulare, la care s-a referit și Phylostratos, rămân într-adevăr un specific al kinetoterapiei Romei antice, cu toate că nici grecii nu le-au ignorat. Încă Pausanias (perieget grec din sec. II d. Hr.), în călătoria sa prin Grecia nota, de pildă, că în multe puncte ale cetății Corint există băi, unele construite din banii tezaurului public, iar altele construite cu cheltuiala împăratului Hadrianus. Cele mai vestite sunt băile din preajma templului lui Poseidon; ele au fost zidite de bărbatul spartan Eurycles și împodobite cu marmură de diferite feluri. Prin urmare, nu mai miră pe nimeni faptul că Roma dispunea către sfârșitul secolului IV d. Hr. de un număr de 854 de terme.

Așa după cum nu constituie ocuriozitate că mari „jocuri”, procesiuni și competiții de care poporul era foarte dornic, încep să fie inserate în calendarul religios (Istoria Universală, 2006). Rolul Romei în kinetoterapia antică universală este în primul rând acela de a fi intermediat realizările civilizației grecești pe acest tărâm pentru a fi cunoscute și de apusul modern, respectiv de populațiile Franței, Marii Britanii, Germaniei etc. După împărțirea Imperiului Roman și căderea Imperiului Roman de Apus (476), tradiția îngrijirii și tratării corpului prin intermediul masajului, exercițiilor fizice, hidroterapiei a fost continuată o vreme de Imperiul Roman de Răsărit (Bizanț), dar fără a mai atinge succesul de până atunci cunoscut la Roma.

Înotul terapeutic

Ce este înotul?

Înotul este o mișcare de deplasare a oamenilor sau a animalelor prin apă, o modalitate de deplasare prin apă realizată prin mișcări ciclice, alternative sau simultan-simetrice, ale segmentelor. Aceste mișcări asigură înaintarea, prin “găsirea sprijinului pe apă”, și menținerea corpului la suprafața de obicei fără nici un fel de asistență artificială. Tipurile sau stilurile de înot sunt craul, bras, fluture sau spate, dar și anumite derivate ex. bras lung, spate dublu, etc.

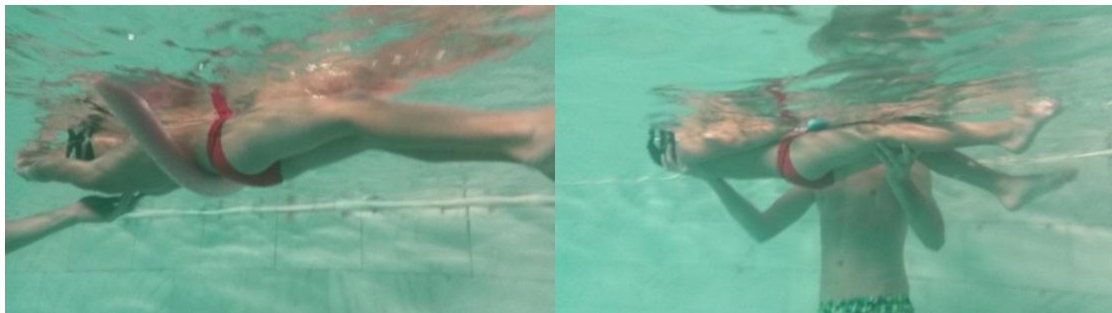


Fig 4 Înotul terapeutic

Ce este înotul terapeutic?

Înotul terapeutic poate fi definit ca arta de a armoniza funcțiile aparatului respirator cu mișcările coordonate ale segmentelor, într-un mediu atipic ființei umane-apa, pentru a asigura propulsia corpului și echilibrul pe o suprafață instabilă. Importanța terapeutică, igienică și recreativă a înotului, efectele favorabile pe care le exercită asupra organismului sunt asigurate în principal prin asocierea cu factorii naturali de mediu – aer, apă, soare – contribuind la îmbunătățirea stării generale de sănătate. Datorită influențelor pe care le exercită asupra organismului, înotul este considerat unul dintre cele mai importante mijloace de realizare a obiectivelor educației fizice și sportului, dar și ale kinetoterapiei.

Este utilizat în scopul recuperării neuro-motorii, în tratamentul unor afecțiuni nervoase, cardiovasculare, respiratorii, etc., folosirea lui fiind făcută la recomandarea medicilor. De asemenea, se mai poate utiliza înotul și formele de hidroterapie ca mijloace esențiale în relaxarea și refacerea potențialului psihofizic în urma eforturilor prestate de sportivi de performanță.

Înotul cu caracter terapeutic se practică în bazine special construite cu apă încălzită, dar se poate practica și în aer liber sau în ape deschise.



Fig 5 Înotul terapeutic

Efectele benefice ale hidrostaticii și hidrodinamicii asupra exercițiilor utilizate în recuperarea medicală

Mișcarea în apă beneficiază de efectele hidromecanicii care ușurează deplasarea segmentelor (mișcare care, uneori, este imposibil de executat pe uscat).

Forța ascensională (forța lui Arhimede) are rolul de a reduce parțial efectul gravitației. Studii efectuate de Harrison s.c. 1987 (citați de Pratt, 2002) arată ca greutatea unui corp scufundat în apă se reduce proporțional cu nivelul la care respectivul corp este scufundat. Astfel reducerea este de:

- 95% până la nivelul gambelor
- 80% până la jumătatea coapsei
- 66% până la linia trohanteriană
- 50% până la zona ombilicală
- 33% până la linia mameloanelor
- 7% până în zona cervicală

În hidrokinetoterapie această parțială neutralizare a gravitației este utilizată pentru a descărca greutatea avută de diferite segmente, prin plasarea subiecților la diferite adâncimi, ceea ce permite mobilizarea unor segmente imposibil de mișcat pe uscat.

Tot cu ajutorul forței ascensionale exercițiile utilizate în corectarea deficiențelor pot fi dozate din punct de vedere al dificultății, efectele fiind următoarele:

- *facilitare a mișcării* - cu cât membrul se apropie de orizontală (se ridică), cu atât forța lui Arhimede crește, facilitând mișcarea. În acest caz segmental trebuie să fie complet scufundat în apă;
- *sprijin* - membrul aflat în poziție orizontală este susținut de forța lui Arhimede, care atinge, la orizontală, valoarea maximă;

- *element de rezistență* - rezistența opusă mișcării este maxima atunci când membrul se afla în poziție orizontală; rezistența va scădea pe măsură ce membrul coboară și devine apoi nulă când acesta ajunge la verticală.

Alte efecte benefice ale forței lui Arhimede sunt următoarele:

- scăderea forțelor de compresie articulară;
- dozarea cantitativă a exercițiului de la 0% la greutatea maximă de pe uscat;
- pierderea parțială a gravitației determină reducerea durerii ceea ce favorizează creșterea posibilității de mișcare;
- reducerea rolului de susținere a mușchilor, determinând relaxarea și întinderea acestora;
- permite subiectului să-și mobilizeze segmentele din poziții funcționale normale pentru respective mișcare și nu numai din poziții antalgice ca pe uscat.

Conform legii lui Pascal asupra corpului scufundat în apă acționează *presiunea hidrostatică* care este aplicată egal pe toate suprafețele acestuia. Această presiune este direct proporțională cu adâncimea la care se găsește corpul.

În corectarea deficiențelor, presiunea hidrostatică are următoarele influențe:

- favorizează reîntoarcerea venoasă prevenind stagnarea sângelui la nivelul extremităților inferioare;
- opune rezistență mușchilor în inspirație și ajută la expirație;
- permite o mai bună percepție a membrelor (stimulare senzorială);
- ajută musculatura să se relaxeze datorită creșterii cantității de sânge circulant;
- ajută la descreșterea edemelor datorită presiunii create constant în jurul membrelor.

Apa este de 12 ori mai vâscoasă decât aerul și de aceea produce o rezistență mai mare la mișcare comparativ cu mișcarea pe uscat.

Vâscozitatea permite:

- crearea unor programe de exerciții cu rezistență progresivă;
- percepția mai bună a poziției membrelor;
- îmbunătățirea echilibrului.

Rezistența hidrodinamică (care este de 900 ori mai ridicată decât a aerului) asigură:

- decontractia musculară mai bună;
- inhibarea reflexelor de încordare a musculaturii antagoniste;
- dozarea exercițiilor, acestea putând fi executate atât lent, cât și rapid;
- opoziția la un curent de apă permite un lucru mecanic de tip izometric fără mobilizare articulară.

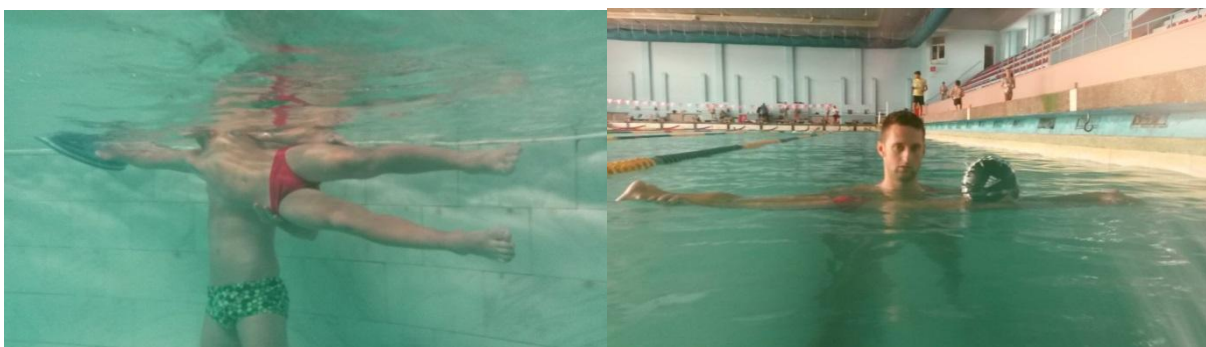


Fig 6 Exerciții de plutire

BIBLIOGRAFIE.

1. Bălan, V. (2007)- *Ghid metodologic pentru corectarea deficiențelor fizice prin înot* Editura didactică și pedagogică, R.A.,
2. Cioroiu, G., (2012) - *Hidrokinetoterapia deficientelor fizice*, Editura Universității Transilvania Brașov.
3. Demeter, A. (1981) - *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice*, Edit. Sport-Turism, București,
4. Krausz, L., (2007)– *Hidroterapie*, Editura Syryus Téka, Miercurea Ciuc,
5. Plas, F., Hagron, E. (2014) - *Kinetoterapie activă*, Polirom, Iași
6. Szatmáry, L., Pop, H., Zamora, E. (2005) - *Elemente de hidrokinetoterapie și înot terapeutic*, Editura Risoprint, Cluj Napoca
7. Vasile, L. (2007) – *Înot pentru sănătate*, Editura didactică și pedagogică, R.A., București

SUCCEȘUL ȘI INSUCCEȘUL ȘCOLAR LA COPIII PRACTICANȚII AI SPOTULUI DE PERFORMANȚĂ. STUDIU DE CAZ

GABRIELA MĂRIEȘ LEȘ

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

BIANCA PETRAN

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Cuvinte cheie: *succes și insucces școlar, activitate fizică, sport, înot*

ABSTRACT: *The school success, representing the performance equivalent to achieving goals, - is also, distinguished through academic progress - that appreciates results and developments to teaching the student through their reporting on past performance*

Succesul este o stare, reflectată în interior și la exterior. Succesul înseamnă cunoașterea calităților personale și încrederea în acestea și este direct proporțional cu muncă depusă și pasiunea pentru atingerea lui. Succesul poate fi în mâinile oricărei persoane, dacă este dorit, căutat și urmărit consecvent, dacă oportunitățile oferite sunt valorificate indiferent de obstacole. Superficialitatea îi este inamică, la fel neîncrederea sau speranța dobândirii lui doar prin noroc. Cei ce îl obțin sunt cei ce nu cred într-o ușă închisă, iar dacă nu o pot deschide din prima încercare nu se dau bătăuți, vin și a doua oară, mai pregătiți și cu cheia la ei. Sunt cei ce văd în fiecare zi o nouă șansa, cei ce știu să aprecieze fiecare reușită, oricât de mică, transformând-o într-o treaptă spre vârf. Un vârf privit cu ochii larg deschiși, cu mintea antrenată și cu sinceritate.

Succesul școlar - ca performanță echivalentă cu atingerea obiectivelor propuse - se distinge de progresul școlar - ce exprimă aprecierea rezultatelor obținute și a evoluției situației la învățătura ale elevului prin raportarea acestora la performanțele anterioare. Astfel, un elev este posibil să nu atingă parametrii obiectivelor stabilite chiar dacă în plan personal, înregistrează progrese. În același timp, progresul școlar corelat cu succesul nu implică un nivel limită de performanță școlară ci are un caracter de proces, se află în continuă devenire, ceea ce înseamnă că rezultatele obținute de un elev se raportează atât la obiectivele stabilite cât și la posibilitățile proprii. De aici reiese necesitatea conceperii programului școlar la capacitățile elevilor.

Insuccesul școlar - văzut ca incapacitate a elevului de a progresa în ritmul colegilor, de a obține un randament în conformitate cu obiectivele stabilite - se sancționează în mod obișnuit prin repetarea clasei, ceea ce constituie o problemă psihopedagogică importantă, deoarece reflectă adaptarea limitată a sistemului de învățământ, a acțiunilor educative, la particularitățile psihice ale elevului fapt ce condiționează reușita școlară (făcând-o dependență de capacitatea elevului de a răspunde cerințelor și condițiilor impuse de școală).

Sportul atrage majoritatea oamenilor, (dintre care foarte mulți participă în mod regulat la activități sportive) iar disciplinele și competițiile sportive cele mai cunoscute pe plan internațional se află aici. Sportul este un fenomen social și economic în continuă dezvoltare, cu o contribuție importantă la obiectivele strategice referitoare la solidaritate și prosperitate. Sportul are un rol social important, complementar dimensiunilor sportive și economice. Acesta asigură servicii vitale pentru bunăstarea societății. Acesta generează valori importante precum; spiritul de echipă, solidaritatea, toleranță și fair play-ul, contribuind la dezvoltarea și împlinirea personală. Sportul este un domeniu de activitate umană care prezintă un grad înalt de interes pentru oameni și care deține un potențial imens de a-i reuni, care se adresează tuturor indiferent de vârstă sau origine socială. În afară aspectului de îmbunătățire a sănătății oamenilor, sportul are și o dimensiune educațională și un rol social, cultural și de recreere. Rolul social al sportului poate sprijini și consolida relațiile de prietenie între oameni indiferent de sex, vârstă, handicap, religie și credință, orientare sexuală și cadru social sau economic; între oameni de alte etnii, între popoare, între oameni de culorii diferite și care vorbesc limbi diferite; astfel sportul reușește să înfrunte pericole și să facă față unor noi

provocări apărute în societatea de azi , precum presiunea comercială , exploatarea tinerilor sportivi , dopajul , rasismul , violență și corupția. Sportul a condamnat în mod repetat orice manifestare de rasism și xenofobie , acestea fiind incompatibile cu valorile pe care acesta le implementează și promovează.

Lipsă de activitate fizică duce la excesul de greutate , favorizează apariția obezității și a unor afecțiuni cronice precum bolile cardio-vasculare și diabetul , care afectează calitatea vieții , pun în pericol viața persoanelor și creează probleme economiei și bugetului alocat sănătății. Că instrument de sprijinire a activităților fizice menite să îmbunătățească sănătatea , mișcarea sportivă exercită o influență mai importantă decât orice altă mișcare socială. Sportul reprezintă o activitate atractivă pentru oameni și beneficiază de o imagine pozitivă .Prin rolul pe care îl deține în educația formală și nonformală , sportul contribuie la îmbogățirea capitalului uman la nivel de societate . Valorile transmise prin intermediul sportului ajută la dezvoltarea cunoștințelor , a motivației , aptitudinilor și a pregătirii pentru efortul individual . Timpul petrecut în practicarea activităților sportive la școală și la facultate produce efecte benefice pentru sănătate și educație , efecte care trebuie să fie consolidate.

Participarea la o echipă, principiile de fair-play, respectare a regulilor jocului, respect față de ceilalți, solidaritate și disciplină, precum și organizarea de activități sportive adresate amatorilor cu sprijinul cluburilor sportive și al voluntariatului sunt elemente menite să consolideze cetățenia activă. Voluntariatul în cadrul organizațiilor sportive oferă numeroase oportunități pentru educația formală și nonformală , aceste oportunități trebuind a fi recunoscute și consolidate.

Abordarea procesului de învățământ prin prisma eficienței sale se impune astăzi cu tot mai multă insistență. Proiectarea educațională include secvența intrinsecă detectarea și înregistrarea rezultatelor obținute. Aceasta se obiectivizează în comportamentul verbal și îmbracă forma randamentului școlar sau performanțelor școlare. Pe baza schemei de mai jos, putem defini succesul și insuccesul școlar, exprimând gradul de adecvare dintre nivelul dezvoltării psihofizice a elevului și solicitările obiective ce i se adresează în procesul de învățământ. Succesul școlar va desemna concordanța ce se stabilește între solicitări și nivelul dezvoltării psihofizice a elevului, iar insuccesul este un indice al discordanței dintre cei doi poli.

Eficiența procesului de învățământ presupune raportarea randamentului sau performanțelor școlare la solicitări obiective ,succesul școlar presupune raportarea concomitentă atât la exigențelor externe,cât și la posibilitățile interne ale elevului. În consecință calitate acestor performanțe, măsurate și evaluate cu ajutorul diferitelor instrumente docimologice, constituie criteriu de aprecierea eficienței procesului de învățământ și cadru de referință pentru analiza succesului școlar.

După cum se observă din schemă,circuitul ce reprezintă succesul și insuccesul școlar angajează în relație directă „solicitările obiective” și „elevul”. În consecință,personalitatea acestuia din urmă conferă specificitate manifestărilor de succes în activitatea de învățare.

Insuccesul școlar este un fenomen dinamic,evoluția lui parcurgând mai multe faze, de intensitate variabilă și cu manifestări specifice. De aceea se pot delimita doua faze,una inițială ce îmbracă forma rămânării în urmă la învățătură este o fază premergătoare,cu manifestări oscilate care prevestesc eșecul. Caracterul oscilant al acestei faze constă în evoluția contradictorie pe care o cunoaște ,încheindu-se cu o stare de succes sau insucces școlar.

Rămânerea în urmă la învățătură este deci o fază de insucces latent și temporar.

Din punct de vedere pedagogic important este de a preveni și preîntâmpina insuccesul școlar și nu de a-l consemna și analiza după ce el a devenit o stare reală. Prevenirea presupune în acest caz intervenția conștientă,întemeiată pe cunoașterea eventualelor cauze care ar putea genera nereușită în activitatea de învățare . Asemenea cauze sunt legate nemijlocit de anumite distorsiuni intervenite la nivelul factorilor care concură la obținerea unui randament ce satisface succesul școlar. Din această perspectivă reușită școlară este considerată ca o rezultată a confidenței tuturor factorilor implicați în activitatea de învățare. Schema de mai jos ne oferă posibilitatea să desprindem două categorii de factori, una incluzând pe toți acei care se referă la geneza,organizarea și administrarea solicitărilor obiective,cealaltă înglobând toate variabilele personalității elevului implicate în procesul învățării.

Pentru concizia exprimării vom adopta denumirile de „factori sociopedagogici” și „factori biopsihologici” ai succesului școlar. În următoarea categorie vom include factorii ce se referă la structură instituțională a învățământului,factori familiali și factorii angrenați în organizarea pedagogică a procesului de învățare,aceștia din urmă depinzând nemijlocit de activitatea profesorului.

Din punct de vedere pedagogic învățarea activă este rezultatul întregii activități de organizare,conducerea și îndrumarea a procesului de învățământ de către profesor. Strategiile didactice sunt principalele instrumente folosite în acest sens. Nivelul și gradul de activizare a elevilor sunt puternic

influentate de modul în care se realizează individualizarea în procesul de învățare. În sens pedagogic individualizarea presupune două tendințe complementare, asigurarea unei independente mai mari a elevului în activitatea de învățare pe de o parte elaborarea și administrarea unor sarcini diferențiate în funcție de ritmul și posibilitățile de asimilare ale celui care învață.

Sportul în viața copilului

Până nu demult, o regulă nescrisă era clară: copiii veneau de la școală se schimbau în hainele "de afară" și ieșeau la joacă până când apunea soarele. Dar astăzi, când au la îndemână zeci de canale TV cu desene, sute de DVD-uri cu filme și mii de jocuri pe calculator, este foarte greu să îi mai tentăm pe micii școlari cu banală ieșire în parc sau la diferite activități de mișcare.

Sportul în viața copilului oferă multiple beneficii, nu doar la nivel de dezvoltare fizică armonioasă, ci și la nivelul socializării și al sănătății pe termen lung. Sportul îl ajută pe copil să fie mai organizat să aibă o dezvoltare armonioasă frumoasă. Practicând diferite sporturi îi ajută să fie mai sociabili, să lucreze împreună și cu alții copii și să înțeleagă ce înseamnă fair-play. Diferite activități fizice le oferă copiilor metode grozave de distracție făcând mișcare.

La început de an școlar am fost contactată de către părinți care doreau să își aducă la bazin de 2 ori pe săptămână copii pentru ai învăța să înoate, și o dată pe săptămână să fac cu ei o oră pe terenul de atletism diferite activități de mișcare.

Înotul este un sport indicat în potrivă sedentarismului și care se poate practica atât în cadrul organizat, cât și în timpul liber, înotul poate fi o activitate pentru cei mici încă de la cele mai mici vârste. Înotul dezvoltă și echilibrul, ajutându-l pe copil și la alte activități de exemplu mersul pe bicicletă fără roți ajutătoare. Totodată, prin înot se ameliorează sau remediază diferite probleme ale coloanei vertebrale, cum ar fi scolioză sau cifoza. În plus, înotul dezvoltă musculatură și este excelent pentru o postură corectă.

Beneficii fizice ale înotului	Beneficii sociale ale înotului
Dezvoltarea armonioasă a întregului corp	Capacitatea de introspecție și autoanaliza
Creșterea perimetrului și diametrului cutiei toracice	Disciplină
Creșterea debitului respirator și a consumului de oxigen	Stima de sine
Creșterea rezistenței la efort pe termen lung	Conștientizarea problemelor de mediu
Favorizarea circulației sangvine	
Dezvoltarea vitezei, îndemânării, rezistenței și forței	

Activități de mișcare care o să cuprindă diferite exerciții din mai multe ramuri de sport. Pe copii îi ajută la faptul că o să lucreze pe echipe având sarcini diferite, pentru dezvoltarea vocabularului folosind cuvinte noi. Respectarea colegului și învățarea de a ajuta.

Beneficii fizice	Beneficii sociale
Echilibru	Întărirea sentimentului de independență
Coordonare	Stima de sine
Întărirea musculaturii picioarelor	Conștientizarea problemelor de mediu
Controlul greutateii	Petrecerea timpului în aer liber

Parintele are rolul de a îndruma copilul spre activitatea sportivă, ai explica ce învață sau ce se întâmplă la oră. Cum trebuie să se comporte și să asculte de profesor. Părintele îi comunică profesorului dacă copilul are diferite probleme de sănătate sau dacă îi este frică de anumite lucruri (ex: să săra în apă). Părintele trebuie să își încurajeze copilul pentru fiecare pas nou în viață să și să îi fie alături la fiecare pas, chiar dacă el în anumite situații ar vrea să renunțe să încerce împreună cu el să ajungă la un anumitor comun.

Antrenorul este un profesor, cu rol de model și prieten, care va organiza, superviza și conduce astfel oră alături de cei mici. Îi va învăța exerciții noi care îi vor ajuta să învețe să înoate, va folosi cuvinte adecvate pe care le înțeleg cei mici. Profesorul va face câte o demonstrație înainte de a fi mai ușor copiilor să înțeleagă ce au de făcut.

Fetița A	Fetița B	Băiatul C	Băiatul D
Vârsta de: 8 ani Data evaluări: 20.09.2013 Număr de ședințe: 3 ore/ săptămâna Dezavantaj: probleme de greutate Învățătura : foarte bine Măsurări: înălțime 1,35cm șold 79 cm bust 75 cm kg 38 talie 74 cm Obiective: - învățarea procedeeleor de înot craul și spate - Tonifierea musculaturi - învățarea a noi exerciții	Vârsta : 7 ani Data evaluări: 20.09.2013 Nr ședințe: 3 ore /săptămână Învățătură: foarte bine Măsurări: înălțime 1,27 cm șold: 65 cm bust: 60 cm kg: 27 talie: 58 cm Obiective: • învățarea procedeeleor de înot craul și spate • Tonifierea musculaturi Învățarea a noi exerciții	Vârsta : 7 ani Data evaluări: 20.09.2013 Nr ședințe: 3 ore /săptămână Învățătură: foarte bine Măsurări: înălțime 1,30 cm șold: 63 cm bust: 60 cm kg: 26 talie: 56 cm Obiective: - Învățarea procedeeleor de înot craul și spate - Tonifierea musculaturi - Învățarea a noi exerciții - Să învețe să fie ordonat - Să înceapă să se descurce singur	Vârsta de: 8 ani Data evaluări: 20.09.2013 Număr de ședințe: 3 ore/ săptămâna Dezavantaj: probleme de greutate Învățătură : foarte bine Măsurări: înălțime 1,33cm șold 79 cm bust 76 cm kg 39 talie 75 cm Obiective: - Învățarea procedeeleor de înot craul și spate - Să învețe să alerge cât mai corect - Tonifierea musculaturi - Învățarea a noi exerciții - Să învețe să fie mai organizat

Învățarea procedeeleor de înot

Copii își desfășoară activitatea de 2 ori pe săptămână la cursul de înot la început și la sfârșit de săptămână. La mijlocul săptămâni pe terenul de atletism. Pentru cursul de înot folosim că și materiale plute și centuri, care îi ajută pe copii la diferite exerciții, acomodarea cu apa, bazinul și pentru o bună plutire pe apă.

La începutul cursuri se fac următoarele exerciții:

- Plută pe piept - copilul în poziția orizontală cu brațele la nivelul umerilor întinse în față, cu față în apă, și picioarele întinse și apropiate.
- Plută pe spate-copilul este pe spate, privire sus către tavan. Brațele sunt puse lângă cap la nivelul umerilor întinse, picioarele sunt întinse și apropiate
- Scufundări cu introducerea feței în apă - copilul se ține de perete cu amândouă mâini. Brațele sunt întinse și la nivelul umerilor, copilul încearcă să își bage față în apă și să sufle aerul în apă.
- Învățarea mișcărilor picioarelor - copii din poziția șezând pe marginea bazinului la comandă profesorului copii o să înceapă să dea din picioare .

Pentru învățare completă a procedeeleor craul:

- copilul se ține cu o mână de margine bazinului, cealaltă este întinsă în față la nivelul umerilor, se împinge din perete brațele fiind la nivelul umerilor în față întinse și între ele copilul își bagă capul în apa suflând aerul în apă, dând din picioare, se oprește când termină de suflat aerul în apa
- respirația: învățarea expirației și inspirației coordonată cu mișcarea picioarelor.
- copilul se pune în poziția de plută pe piept și dă din picioare, îndată ce începe respirația se va efectua cu întoarcerea capului în lateral evitându-se răsucirea exagerată a trunchiului, brațul

pleacă din față apăsând în jos până lângă picior, prin împingerea puternică a brațului este scos din apă la nivelul umerilor, la ieșirea din apă își continuă mișcarea până la introducerea în apă înaintea umărului executant.

- coordonarea mișcărilor cu respirația: în timp ce brațul stâng este întins pe apă, brațul drept se află scufundat la nivelul umărului drept, când brațul stâng ajunge sub apă, în dreptul umărului stâng, dreptul iese din apă, printr-o împingere puternică și este duș înainte, prin aer pentru a relua mișcarea. În coordonarea mișcărilor respirația trebuie astfel introdusă încât să nu se întoarcă prea mult capul. În timpul inspirației, capul este dus în lateral, astfel în cât gură să ajungă la suprafața apei, răsucirea capului trebuie să se efectueze în jurul axei longitudinale a corpului fără a se ridica. O dată cu ultima fază a împingerii, capul se duce spre stânga inspirându-se, în timp ce brațul stâng parcurge drumul aerian spre înainte. În momentul în care brațul este introdus din nou, față se readuce în apă, urmând că în fază de tracțiune a brațului stâng să se efectueze expirația.
- mișcarea picioarelor: în timpul mișcării ascendente labele picioarelor sunt orientate spre înăuntru, pentru a accentua lovirea apei, fără a străpunge suprafața apei.

Învățarea completă a procedurii spate

- copilul aflându-se în poziția de plută pe spate începe și din picioare, capul este drept cu privirea în sus pe tavan, ochii deschiși. Fiecare braț efectuează o mișcare ritmică, alternativă, care constă din tracțiunea și împingerea apei, ceea ce asigură impulsul de înaintare și ducerea brațului pe deasupra apei, acțiunea pregătitoare pentru fază următoare de împingere și tracțiune. În timp ce un braț lucrează în apă, celălalt se duce relaxat pe deasupra, paralel cu axă longitudinală a corpului.

Dezvoltarea aparatului locomotor

La începutul fiecărei oră am făcut timp de 15 minute o încălzire a aparatului locomotor.

Pe laturile unui triunghi marcat vizibil, se va alerga pe fiecare latură a triunghiului cu viteză crescătoare astfel: se va începe cu alergare ușoară, tempo moderat iar pe ultima latură se va face alergare accelerată.

Sărituri peste două obstacole alăturate (minge medicinală), săritura peste obstacol și aterizare peste zona marcată. Toți copiii formează un cerc cu fața spre interior cu un interval de 2-3 pași între ei. În mijloc stă un adult și ține de capătul unei corzi. Acesta se învârtă pe loc trecând coarda pe sub picioarele lor la aproximativ 10-15 cm, pentru a nu fi atinși de coardă copiii trebuie să sară cât mai sus.

Copiii se aliniază pe o coloană în fața lor la o distanță de 3m este un perete pe care este desenat un cerc, copiii stau în spatele linei și trebuie să arunce o minge de tenis care să ajungă în centrul cercului de pe perete. Stând cu fața la scara fixă, un picior pe sol, celălalt cât mai sus, sprijinit pe o șipcă, brațele la nivelul capului, apucat de o șipcă, ridicarea și coborârea pe piciorul de pe șipcă. Culcat facial, cu mâinile apucate de o șipcă a scării fixe, ținând între glezne o minge; ridicarea picioarelor, ghemuirea lor și prin extindere rapidă aruncarea mângâi.

Șezând cu mâinile la ceafă, picioarele întinse și depărtate, îndoirea trunchiului înainte în jos și revenirea în poziția inițială.

Culcat dorsal, cu picioarele depărtate, ridicarea cu mâinile la ceafă și apucarea piciorului stâng de gleznă, revenire în poziția inițială. Același procedeu cu apucarea piciorului drept.

Din poziția șezând cu brațele înainte deasupra capului, picioarele întinse și apropiate, se execută aplecare cu arcuire, brațele atingând vârful picioarelor și revenire în poziția inițială. Culcat dorsal, cu brațele întinse cu genunchii îndoiți și mâinile la ceafă, ridicare și extensie amplă a bazinului și revenire în poziția inițială. Aruncarea și prinderea mingii în doi. Poziția șezând aruncarea cu două mâini de la piept a mângâi, exercițiul se face între doi copii.

Evoluția subiecților

Evoluția copiilor a fost crescătoare atât la bazin cât și pe terenul de atletism. Dintre copii doar trei au evoluat așa cum mă așteptam, nu sau temut de apa adâncă de la bazin, au fost încântați de fiecare exercițiu mai ales la primele ore. Celălalt copil a fost mai reținut din punct de vedere a adâncimii apei, fiecare exercițiu nou era o provocare pentru el, nu prea a reușit să evolueze la același nivel cu colegii lui. Pentru ceilalți copii o singură demonstrație a exercițiului făcută de mine și împreună cu ajutorul pe care le acordăm și eu la

execuția exercițiului prindeau repede mișcările și vroiau să încerce și singuri. Copilul D este cel care trebuia să îi acord un ajutor mai mare la exerciții pentru fiecare exercițiu nou îi era frică să-l execute chiar dacă eram lângă el și îi explicăm de fiecare dată.

Orele de pe terenul de atletism erau o joacă pentru ei. Aici nu au fost probleme de frică la nici unul dintre ei. Exercițiile și jocurile pe care le făceam împreună cu ei le plăceau și se distrau în același timp. Au învățat să se încurajeze unul pe celalalt, la anumite întreceri între ei se aplaudau și cel care nu era în primii 3 îl felicitau.

Părinții sunt mulțumiți de dezvoltarea și rezultatele copiilor. Copii au început să fie mai atenți, ordonați și responsabili. Apreciază mai mult ceea ce fac și dorință de a face mișcare să schimbat în bine.

Tabel cu evoluția copiilor la sfârșitul experimentului

	Subiectul A	Subiectul B	Subiectul C	Subiectul D
Înălțime	1,36 cm	1,29 cm	1,31cm	1,33 cm
Kg	37 kg	27 kg	25,5 kg	39 kg
Bust	73 cm	60 cm	60cm	76cm
Talie	71 cm	57 cm	55 cm	74 cm
șold	75 cm	63 cm	61 cm	77 cm
Înot	50 m spate 25 m craul	50 m spate 25 m craul	50 m spate 15 m craul	25 m spate 10 m craul
Abdomene / Alergare	15 repetări 200 m	10 repetări 150 m	15 repetări 150 m	10 repetări 100 m

Făcând și mișcare după programul de la școală, copiii au fost mai deschiși și aveau dorință de a face lucruri noi. Au participat și la concursurile de la școală unde au obținut punctaje bune, au fost recompensați cu diplome și medalii.

Concluzii

Succesul și insuccesul școlar are un caracter concret. Acțiunea concretă a tuturor factorilor se manifestă diferit de la un individ la altul și de la un moment la altul al dezvoltării sale ontogenetice. Insuccesul școlar reprezintă simptomul principal al inadaptării la cerințele școlii.

Sportul oferă atât beneficii fizice, cât și sociale în viața copiilor. Pe lângă dezvoltarea armonioasă, el le oferă șansa să își atingă potențialul maxim de creștere și să deprindă abilități și pasiuni noi pe care le vor folosi pe tot parcursul vieții. Sportul îi ajută pe copii nu numai din punct de vedere a sănătății și să arate bine. Sportul educa și disciplinează.

Părinții au observat că sportul îi influențează pe copii în bine, să înceapă să se descurce singuri, au grijă de lucruri și unde le pun, să lucreze în echipă. Copii au început să se autodepășească, dorindu-și să fie mai buni la școală și la antrenamente. La școală au început să participe la diferite concursuri, de la concurs la concurs au obținut punctaje mai bune. Copilului îi este important să îi explice fiecare pas care urmează într-o oră și să urmeze o bună demonstrație. Prin demonstrație ei înțeleg mai bine ce au de făcut și ascultă indicațiile care li se oferă pe parcursul orei.

Mișcarea de afară nu va mai fi în curând suficientă pentru copiii, pentru că este mai mult recreativă, pe când un sport organizat are și o direcție educațională. În sport copilul trebuie să respecte un program și niște reguli. Un copil care face sport în mod constant este optimist, energic, activ, învață să fie un luptător, să facă față cu brio atât succeselor, cât și eșecurilor pe orice plan în viață. Este important că copilul să-și aleagă ce ramură sportivă vrea și să țină cont părintele și de opinia lui, chiar dacă nu coincide cu părerea lui. Părinții trebuie să îi încurajeze pe cei mici și să îi susțină indiferent de ce ramură de sport practică și mai ales dacă ajung la nivel de performanță.

BIBLIOGRAFIE:

1. Ioan Nicole (1994) - *Pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A- București
2. Gabriela Mărieș-Leș, (2010) - *Introducere în pedagogie* – Editura Universității din Cluj Napoca
3. Vasile Marcu, (2007) - *Psihopedagogie pentru formarea profesorilor* – Editura Universității din Oradea
4. Vasile Marcu, (2006) - *Psihopedagogie pentru formarea profesorilor* – Editura Universității din Oradea
5. Gerhard Lewin (1974) - *Înotul pentru copii* - Editura Stadion din București
6. N . Dumitrescu (1989) - *Înotul pentru copii* – Editura Uniunii de cultura fizică și sport

7. I. Drăgan și O.Mladin (1983) - *Învățați Înotul !* – Editura Uniunii de cultura fizică și sport
8. Ghirilă, G (1983) - *Educația prin jocuri de mișcare* , Editura Sport- Turism, București.
9. Claparede, E (1975) - *psihologia copilului și pedagogia experimentală*, Editura didactică și pedagogie, București
10. Crăciun ,M (2008) - *Psihologia sportului*, Editura Risoprint, Cluj Napoca
11. Grosu , E, (2002) - *Psihomotricitate și gimnastică educativă*, Editura GMI, Cluj Napoca
12. Ioan Pașcan , (1996) - *Gimnastică acrobatică în școală*, Editura Presa Universală Clujeană, Cluj Napoca

AUTISMUL, O BOALĂ NEUROPSIHICĂ A COPILĂRIEI

GABRIELA MĂRIEȘ LEȘ

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

ALEXANDRA SZEKELY

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Cuvinte cheie: *autism, TSA, tulburare neuropsihiatrică*

ABSTRACT: *Autism is a developmental disorder considered one of the most severe neuropsychiatric disorders of childhood. It is also a central disturbance within a whole spectrum of developmental disorders known as autism spectrum disorders or pervasive development.*

Autismul este o tulburare de dezvoltare considerată drept una dintre cele mai severe tulburări neuropsihiatrice ale copilăriei. Este tulburarea centrală din cadrul unui întreg spectru de tulburări de dezvoltare cunoscut sub numele de spectrul autismului sau tulburări pervasive de dezvoltare. Aceste tulburări prezintă o largă varietate de manifestări presupuse a fi rezultatul unor disfuncționalități de dezvoltare ale sistemului nervos central sau genetice. Cauzele specifice sunt încă necunoscute.

Această boală afectează copiii în diferite moduri, la diferite grade de severitate, cu privire la abilitatea de a comunica, de a gândi și de a interacționa la nivel social. Deoarece nu există nimic anormal cu privire la partea fizică a unui bolnav de autism și deoarece copiii se dezvoltă fiecare în felul său, tulburarea poate fi greu de recunoscut.

Fiind o afecțiune complexă și misterioasă, în ultimele decenii specialiștii străini au încercat să răspundă la cât mai multe întrebări legate de autism, ca să poată îmbunătăți metodele de diagnostic și de recuperare a copiilor autiști, iar progresele sunt importante.

În România, puțini specialiști știu să diagnosticheze această afecțiune, centrele pentru recuperarea și educarea acestor copii sunt foarte puține, terapiile considerate eficiente sunt foarte scumpe, iar părinții primesc un ajutor infim de la stat. În aceste condiții copiii români au toate șansele să rămână în lumea lor, în afara societății.

Copiii cu autism sunt frumoși, speciali, unici, iar unii dintre ei pot avea abilități extraordinare și o inteligență remarcabilă. Din păcate, acești copii trăiesc în lumea lor, nu pot comunica și relaționa cu cei din jurul lor, iar fără îngrijiri speciale, riscă să fie instituționalizați, marginalizați.

Copiii autiști nu suferă de o boală psihică, așa cum mulți sunt tentați să creadă. Suferă de o tulburare severă de dezvoltare de natură neurobiologică, tulburare severă de dezvoltare de natură neurobiologică, tulburare care-i închide într-o lume a lor, pe care cu greu o pătrundem. Sunt mai mulți decât știm și mai vulnerabili decât ne imaginăm.

Ei fac puzzle-uri de sute de piese în câteva minute, unii sunt preocupați de calculatoare și nu învață să scrie cu pixul, ci doar pe tastatură. De asemenea, au o memorie foarte bună, însă boala este însoțită de ratard, de aceea nu sunt capabili să se îmbrace singuri sau să spele vasele.

Uneori sunt mai distanți, uneori mai afectuoși, în funcție de rezonanța pe care le-o transmite persoana din jur. Autiștii ne privesc și nu ne pot înțelege pe noi, oamenii sănătoși. Pentru ei suntem de neînțeles. De multe ori ei sunt ținta ironiilor și a nedreptăților. Ceea ce noi considerăm normal, pentru ei este ostil: respectarea cu strictețe a normelor și conduitelor sociale, realizarea unor sarcini care depășesc nivelul și ritmul lui de lucru, sunt neatractive și nefolositoare pentru ei. Vina nu este nici a lor și nici a noastră cei din jur.

Când a fost descris și diagnosticat pentru prima dată, autismului i s-au asociat trei caracteristici comune copiilor care suferă de această boală:

- Preferă relaționarea față de obiecte în loc de oameni.
- Sunt obsedați de menținerea obiceiurilor, a rutinelor și a asemănărilor în viața lor.
- Au tendința de a căuta însingurarea completă, închizându-se față de lumea din jurul lor.

Autismul este caracterizat de:

- Probleme de comunicare, ce pot include întârzieri în dezvoltarea vorbirii sau repetări de cuvinte
- Interacțiune socială precară
- Comportament și interes repetitiv
- Comportament neobișnuit privind mișcarea mâinilor

La peste un sfert din copiii bolnavi de autism, dezvoltarea poate fi normală în primii 2 ani de viață, ca apoi să regreseze în privința interacției sociale și a comunicării. Posibil ca ei să:

- Prefere să se joace singuri
- Nu conștientizeze faptul că se joacă lângă alți copii
- Le placă să alinieze obiecte și să le aranjeze în funcție de culoare
- Aibă dificultăți în a stabili un contact vizual cu alte persoane

În cazul în care se semnalizează unul dintre aceste semne cu privire la un copil, pe baza unui comportament izolat, nu înseamnă neapărat că acesta suferă de autism. De obicei este o colecție de astfel de tipare ce duc la realizarea unui diagnostic.

Deși copiii cu autism sunt afectați în diferite moduri, în toate cazurile, capacitatea lor de a comunica și de a interacționa cu ceilalți este precară.

Printre simptomele specifice se regăsesc:

- hiperactivitatea,
- reducerea volumului atenției,
- impulsivitatea,
- agresivitatea,
- comportamente autoagresive (exemplu: lovitul cu capul ori mușcatul degetelor, al mâinii sau al încheieturii mâinii) și, în special la copiii mici, accesele de furie.
- pot exista răspunsuri neobișnuite la stimuli senzoriali (exemplu: un prag ridicat la durere, hiperestezie la sunete sau la atingere, reacții exagerate la lumină sau la mirosuri, fascinație pentru anumiți stimuli).
- anomalii de comportament alimentar (exemplu: limitarea dietei la câteva alimente, consumarea de produse necomestibile, consum de pâine în exces, etc.)
- tulburări de somn (exemplu: deșteptări repetate din somn în cursul nopții, cu legănare, plimbatul prin cameră și frondarea unor melodii, etc.)
- anomalii ale dispoziției sau afectului (exemplu: râs puternic sau plâns fără un motiv evident, absența reacției emoționale)
- poate exista o absență a fricii ca răspuns la pericolele reale și o teamă excesivă de obiecte nevătămatoare.

Alte comportamente ale copiilor cu autism pot fi:

- Limbajul limitat la cuvinte repetitive
- Oprirea comunicării
- Problemele în a comunica ce le este necesar
- Nestabilirea contactului vizual cu persoanele din jurul lor
- Doresc să fie singuri
- Se angajează în mișcări repetitive
- Plâng sau râd fără motiv
- Dificultate în a arăta sau a primi afecțiune
- Nu suportă schimbarea programului zilnic
- Nu prezintă frică față de pericol
- Fizic sunt foarte activi sau nu sunt activi deloc

Majoritatea părinților copiilor cu Tulburare de Spectru Autist încep să-și pună întrebări legate de sănătatea copiilor lor când acesta ajunge la vârsta de doi sau trei ani. Este posibil, ca în unele situații, părinții să detecteze anumite semne chiar mai devreme, când copilul este mai mic. Acesta nu îi privește și nu recunoaște anumite fețe cu care ar trebui să fie obișnuit (așa cum se întâmplă în cazul copiilor nonautiști), nu plânge în momentul în care părinții părăsesc încăperea în care se află, nu manifestă o anumită teamă față de străini, nu scot anumite sunete, nu imită gesturi (cum ar fi acela de a bate din palme sau de a arăta cu degetul) sau nu îi place să se joace „cucu-bau” așa cum face un copil tipic care se dezvoltă.

Unii dintre părinții care au copii cu Tulburare de Spectru Autist spun că aceștia erau cuminți când erau bebeluși, pentru că nu solicitau atenția celor din jur și abia dacă scoteau câte un sunet. Alți părinți susțin că, dimpotrivă, copiii lor țipă în exces sau alții care își amintesc despre copiii lor că atunci când erau foarte mici aveau un comportament normal pentru vârsta respectivă.

Nu există un singur tip de personalitate reprezentativ pentru un copil ce suferă de Tulburare de Spectru Autist. Totuși, conform specialiștilor de la NIMH (National Institute for Mental Health, sau în limba română Institutul Național pentru Sănătate Mintală), există câteva manifestări timpurii caracteristice TSA, printre care se numără următoarele:

- Copilul nu scoate sunete nearticulate, nu arată cu degetul și nu face gesturi care au o anume semnificație până la vârsta de un an.
- Copilul nu rostește nici un cuvânt până la vârsta de 16 luni.
- Copilul nu leagă două cuvinte până la vârsta de doi ani.
- Nu răspunde atunci când este strigat pe nume.
- Pierde treptat din abilitățile de comunicare și din cele sociale pe care le-a dobândit.
- Privește rar în ochii persoanelor cu care interacționează.
- Pare că nu este în stare să se joace cu jucăriile.
- Exagerează în a pune în ordine jucăriile sau anumite obiecte.
- Manifestă un atașament deosebit, atipic, față de o anumită jucărie sau obiect.
- Nu prea zâmbește.
- Câteodată pare să nu audă bine.

Există niște grafice legate de dezvoltare pe care părinții le pot consulta pentru a-și da seama dacă copilașii lor parcurg aceleași etape ca și cei nonautiști: etape de ordin psihic, mental, lingvistic și social. Este posibil ca un copil în vârstă de un an să nu imite gesturile părinților în momentul în care fac cu mâna sau bat din palme. Se poate întâmpla, de asemenea, să nu reacționeze atunci când i se zâmbește, așa cum fac majoritatea copiilor de un an. Există cazuri în care fiul, respectiv fiica lor în vârstă de doi ani să nu arate părți ale corpului (nas, ureche, ochi, mână, picior), să nu înțeleagă instrucțiuni simple (să nu vină când este chemat, să nu răspundă când este strigat pe nume), să nu identifice obiecte, să nu articuleze cuvinte simple sau să nu vorbească deloc. Se pot întâlni situații în care copilul nu se implică în activități fizice, cum ar fi alergarea, cățărarea sau sărituri sau să nu deseneze cercuri sau linii pe hârtie.

Unii copii care suferă de **Tulburare de Spectru Autist** nu se dezvoltă uniform, adică sunt precoci în anumite domenii și evoluează mai târziu în altele. Lucru care îi derutează și mai mult pe unii părinți care nu știu ce să mai înțeleagă. Un astfel de copil este posibil să înceapă să vorbească foarte devreme, dar să aibă probleme legate de capacitățile sale motorii, cum ar fi acela de a alerga sau de a sări sau chiar să înceapă să meargă mai târziu decât ar fi normal.

Mulți dintre acești copii suferă de ecopraxie, afecțiune care constă în dezvoltarea capacității de imitare dusă la extrem. Acești copii imită și repetă exact acțiunile altor persoane fără să înțeleagă cu adevărat ce fac.

Părinții care mai au și un copil nonautist detectează manifestările caracteristice Tulburării Spectrului Autist prin comparația celor doi copii. Cei care au primul sau unicul copil care suferă de TSA citesc cărți pentru a afla care sunt etapele de dezvoltare pe care trebuie să le parcurgă un copil, dar în cărțile respective se arată că întotdeauna există excepții. Fapt care îi determină pe unii părinți să creadă că micuțul lor nu are probleme.

Cercetătorii au demonstrat că un copil are șanse mai mari să beneficieze cât mai mult de tratamentul aplicat dacă diagnosticul este pus mai devreme. Pentru a-i descoperi în stadiu timpuriu pe cei care suferă de Tulburare de Spectru Autist, într-un raport al Consiliului Național al Cercetării al Academiei Naționale se cere Instituțiilor Naționale de Sănătate și Departamentului Educației al Statelor Unite să impună ca fiind obligatorie examinarea copiilor, în același mod în care se fac verificări pentru detectarea problemelor de vedere.

Dacă semnele autismului apar mai târziu, după o evoluție aparent normală a copilului, fiind uneori atras totuși de vestimentația sau de unele trăsături ale persoanelor cu care intră în contact în relațiile sociale se manifestă eșecul de a stabili contactul, cu anturajul.

Autismul se însoțește adesea de deficit intelectual, ultimele cercetări în domeniu arată că peste 60% dintre copiii autiști au un coeficient de inteligență sub 50 și doar 6% au coeficientul de inteligență peste 85%.

La testele de inteligență cel mai adesea obțin scoruri ridicate la probele de performanță și cele mai slabe rezultate la rezolvarea itemilor ce necesită aptitudini verbale sau sociale.

Deficitul de atenție, poate apărea pentru că aria de interese a copiilor cu autism este restrânsă și uneori mult diferită de cea considerată adecvată. Deficitul de atenție constă în faptul că nesusținând criteriul cerut în rezolvarea unei sarcini apare eșecul. Nu este atent la detaliile cerute și rezolvă sarcinile după propriile criterii. Nu este atent „dar știe”, este ceea ce spun terapeuții și părinții. Copilul demonstrează că știe să răspundă la anumite cerințe în condițiile unei motivări puternice. Îndată ce i se prezintă recompensă preferată, rezolvă sarcina pentru a primi premiul dorit. Dificultățile perceptuale pot lua forme dintre cele mai diverse, în sensul că de exemplu nu reacționează la un zgomot puternic, dar poate deveni agresiv la căderea unui creion de pe birou.

O importanță deosebită în activitatea de integrare a copilului autist o are colaborarea sinceră și deschisă cu părinții copiilor respectivi. Numai astfel se poate porni în demersul didactic diferențiat spre a oferi copilului o șansă de integrare. Primul șoc și cel mai teribil pentru părinți este bineînțeles momentul aflării diagnosticului copilului. În acest moment sau chiar mai înainte când ei observă deja primele semne, părinții încep să dezvolte anumite sentimente și atitudini față de copilul lor cu probleme. Ei pot fi stânjeniți de copilul lor autist sau chiar speriați de el și de evoluția lui.

De asemenea pot fi dezamăgiți deopotrivă de copil și de ei înșiși și nu de puține ori îl vor considera pe copil ca o pacoste, uitând de faptul că un copil autist nu și-a ales el să fie așa, astfel încât să nu poată să înțeleagă lumea în care nu și-a dorit să se nască. Aflând diagnosticul, familia intră, într-o perioadă de criză din care iese foarte greu sau uneori poate rămâne chiar blocată în acest stadiu.

Acceptarea diagnosticului însă este foarte importantă deoarece în funcție de intervalul de timp în care este acceptat de părinți, copilul va beneficia de o evaluare adecvată și o intervenție precoce mult mai bine organizată.

Dezamăgirea părinților față de copil apare evidentă când acesta manifestă comportamente agresive, stânjenitoare, greu de combătut.

Forțând copilul să facă anumite lucruri care îi depășesc capacitățile, posibilitățile, comportamentele negative și opoziționiste se vor agrava ca și simptomele asociate tulburării lui. Teama față de copilul autist apare atunci când sunt epuizate toate resursele de înțelegere a lui. În aceste împrejurări părinții trebuie să-și evalueze corect copilul, astfel încât așteptările lor în ceea ce privește evoluția lui să fie cât mai realiste. Persoana (specialistul) care anunță diagnosticul trebuie să dețină următoarele calități: empatie, înțelegere, competență. Informarea părinților va fi clară, simplă și concretă pentru a reduce sentimentul de culpabilitate a lor.

Este necesar de asemenea să li se pună la dispoziție un set de materiale informative, să li se acorde suport specializat, iar alegerea programului să se facă numai după ce copilul a fost evaluat de o echipă de specialiști și i se cunosc nevoile, pentru că se va lucra după un program individual de lucru adecvat nevoilor sale.

Denumirea oficială a diagnosticului

Medicii și profesioniștii în domeniul bolilor mintale utilizează „Manualul de Diagnostic Statistic al Tulburărilor Mentale” (ediția a patra, revăzută) atunci când se ocupă de diagnosticarea copiilor care suferă de afecțiuni care intră în spectrul autismului.

Manualul prezintă cinci subcategorii de diagnostic:

- Tulburarea de tip autist
- Sindromul Asperger
- Tulburarea dezintegrativă a Copilăriei (CDD)
- Tulburarea de tip Rett
- Tulburarea Globală (Pervazivă) de dezvoltare

Aceste cinci subcategorii sunt Afecțiuni ale Dezvoltării Pervazive (Pervasive Developmental sau PDD), care este termenul generic pentru afecțiunile care intră în spectrul autismului. Termenul „pervaziv” indică faptul că dezvoltarea copilului în general este afectată, iar cel de „afecțiune a dezvoltării” înseamnă că dezvoltarea copilului are loc în mod dezordonat sau dezorganizat. La punerea diagnosticului sunt întâlnite ambele abrevieri, atât PDD, cât și TSA, deoarece acestea sunt sinonime.

Fiecare subcategorie de diagnostic din cele cinci prezintă un anumit set de caracteristici (reunite sub abrevierea PDD), care au în comun o triadă de simptome. Manifestările regăsite în diagnosticul din spectrul autismului sunt puse unui copil până la vârsta de trei ani.

În următoarele paragrafe sunt prezentate criteriile pentru cele cinci afecțiuni care implică un retard în ceea ce privește dezvoltare, din „Manualul de Diagnostic al Tulburării Mentale” (ediția a patra, revăzută).

Tulburarea de tip autist

A. Un total de șase (sau mai multe) aspecte de la punctele (1), (2) și (3) și cel puțin două de la punctul (1), respectiv câte unul de la (2) și (3);

retard în ceea ce privește interacțiunea în plan social, manifestat prin cel puțin două din următoarele aspecte:

- retard în ceea ce privește diverse manifestări nonverbale, cum ar fi acela de a privi cineva în ochi, expresia facială, pozițiile corpului și gesturile, care au legătură cu interacțiunea socială regulată;
- incapacitatea de a dezvolta relații cu colegii/copiii de aceeași vârstă, în conformitate cu nivelul de dezvoltare;
- absența nevoii spontane de a împărtăși bucuria, aspectele care prezintă interes sau realizările (de exemplu, prin absența gestului de a arăta, de a aduce sau de a indica obiectele pentru care există interes);
- absența reciprocității în plan emoțional sau social;

(2) retard în ceea ce privește comunicarea, manifestat prin cel puțin unul dintre următoarele aspecte:

- întârziere sau lipsă totală a dezvoltării limbajului vorbit (care nu este însoțită de o încercare de a o compensa prin moduri alternative de comunicare, cum ar fi gestică sau mimica);
- în cazul persoanelor care comunică verbal, retard în ceea ce privește capacitatea de a iniția sau de a susține o conversație cu alții;
- uz repetitiv și stereotip de limbaj ori un limbaj vag;
- absența mimării unor activități, cum ar fi, de exemplu, mimarea diferitelor activități de ordin social corespunzător nivelului de dezvoltare;

(3) manifestări repetitive cu limitare a intereselor și activităților prezentate sub forma a cel puțin unuia dintre următoarele aspecte:

- preocuparea pentru unul sau mai multe lucruri repetitive, respectiv limitative, anormală fie prin intensitate, fie prin canalizarea atenției;
- aderență, însoțită aparent de inflexibilitate, la o anumită rutină specifică, nonfuncțională;
- manifestări motorii stereotipe și repetitive (de exemplu fluturatul sau răsucitul degetelor sau mâinilor ori mișcări complexe executate cu întreg corpul);
- permanența preocupare pentru părți ale diverselor obiecte.

B. Retard sau funcționare anormală în cel puțin unul dintre următoarele domenii, situație care se manifestă înaintea împlinirii vârstei de 3 ani:

interacțiune pe plan social;

limbajul folosit în comunicarea pe plan social;

jocuri care implică simboluri, respectiv imaginația.

C. Problemele implicate de Tulburarea de tip Rett, respectiv de Tulburarea Dezintegrativă a Copilăriei sunt de aceeași natură.

Tulburarea de tip asperger

A. Retard în ceea ce privește interacțiunea în plan social, manifestat prin cel puțin două din următoarele aspecte:

- retard în ceea ce privește diverse manifestări nonverbale, cum ar fi acela de a privi cineva în ochi, expresia facială, pozițiile corpului și gesturile, care au legătură cu interacțiunea socială regulată;
- incapacitatea de a dezvolta relații cu colegii/copiii de aceeași vârstă, în conformitate cu nivelul de dezvoltare;
- absența nevoii spontane de a împărtăși bucuria, aspectele care prezintă interes sau realizările (de exemplu, prin absența gestului de a arăta, de a aduce sau de a indica obiectele pentru care există interes);
- absența reciprocității în plan emoțional sau social;

B. Manifestări repetitive cu limitarea intereselor și activităților, prezente sub forma a cel puțin unuia dintre următoarele aspecte:

- preocuparea pentru unul sau mai multe lucruri repetitive, respectiv limitative, anormală fie prin intensitate, fie prin canalizarea atenției;

- aderență, însoțită aparent de inflexibilitate, la o anumită rutină specifică, nonfuncțională;
- manifestări motorii stereotipe și repetitive (de exemplu fluturatul sau răsucitul degetelor sau mâinilor ori mișcări complexe executate cu întreg corpul);
- permanența preocupare pentru părți ale diverselor obiecte.

C. Această tulburare implică din punct de vedere clinic, un retard sever în ceea ce privește funcționarea pe plan social, ocupațional sau în alte planuri importante, legate de funcționare.

D. Nu există din punct de vedere clinic un retard semnificativ în ceea ce privește exprimarea verbală (de exemplu, copilul spune anumite cuvinte până la vârsta de doi ani, copilul folosește anumite expresii până la vârsta de trei ani).

E. Nu există din punct de vedere clinic un retard semnificativ în ceea ce privește abilitățile aferente stadiului de dezvoltare, abilitățile necesare copilului pentru a se putea ajuta pe sine și adaptarea (excepție făcând interacțiunea în plan social), dar și curiozitatea la vârsta copilăriei.

F. Criteriile nu sunt îndeplinite pentru Sindromul Dezvoltării Pervazive sau schizofrenie.

Tulburarea de tip rett

A. Toate caracteristicile inserate în continuare:

- dezvoltarea prenatală și perinatală aparent normală;
- dezvoltarea psihomotorie aparent normală în decursul a cinci luni după naștere;
- circumferința normală a capului în momentul nașterii.

B. Manifestarea următoarelor aspecte după o perioadă de dezvoltare normală:

- încetarea creșterii dimensionale a capului între 5 și 48 de luni;
- pierderea unor abilități dobândite între 5 și 30 de luni în ceea ce privește utilizarea mâinilor, fenomen dublat de mișcări stereotipe ale mâinilor (de exemplu, frecarea mâinilor sau spălatul pe mâini);
- pierderea dorinței de a interacționa în plan social (această dorință apare mai târziu);
- lipsa coordonării în ceea ce privește mersul și mișcările trunchiului;
- retard sever în ceea ce privește limbajul expresiv și receptiv, dublat de un retard sever la nivel psihomotor.

Tulburarea dezintegrativă a copilăriei

A. Dezvoltare aparent normală cel puțin în primii doi ani după naștere, prin prezența comunicării verbale și nonverbale conforme cu vârsta, relațiile de factură socială, abilitățile necesare pentru joacă și adaptare.

B. Pierdere semnificativă din punct de vedere clinic, a abilităților anterior dobândite (înainte de împlinirea vârstei de zece ani) în cel puțin două dintre următoarele domenii:

- limbajul expresiv sau receptiv;
- abilitățile necesare pentru joacă și adaptare;
- controlul în ceea ce privește urinarea și scaunul;
- joaca;
- abilitățile motorii.

C. Anomalii în ceea ce privește cel puțin două dintre următoarele domenii:

- retard în ceea ce privește interacțiunea în plan social (de exemplu, retard în ceea ce privește manifestările nonverbale, lipsa abilității de a dezvolta relații cu colegii/copiii de aceeași vârstă, absența reciprocității sociale sau emoționale);
- retard în ceea ce privește comunicarea (retard sau absența vorbirii, incapacitatea de a iniția sau de a face față unei conversații, utilizarea stereotipă sau repetitivă a exprimării verbale, absența mimării anumitor acțiuni);
- manifestări, comportamente sau interese limitative, repetitive și stereotipe și stereotipe, precum și manifestări stereotipe în plan motor.

D. Problemele implicate de Sindromul Dezvoltării Pervazive sau schizofrenie sunt de aceeași natură.

Tulburarea globală pervazivă

Se discută despre acest diagnostic atunci când este vorba despre un retard sever pervaziv în ceea ce privește interacțiunea socială reciprocă, respectiv abilitățile care țin de comunicarea verbală și nonverbală sau în momentul în care se remarcă reacții, interese și activități stereotipe, însă criteriile nu corespund pentru

Sindromul Dezvoltării Pervazive, schizofrenie, Tulburarea Personalității Schizofrenice, Tulburarea Personalității Evitante.

Aici intră, de exemplu, „autismul atipic” și alte afecțiuni care nu corespund criteriilor tulburărilor din spectrul autismului, deoarece ele se declanșează relativ târziu, au o simptomatologie atipică, respectiv o simptomatologie prea puțin prezentă, respectiv din ambele motive amintite anterior.

Unele tratamente și intervenții în cazul tulburărilor care intră în spectrul autismului

Intervenția timpurie în autism

Vechea zicală legată de cei șapte ani de-acasă are o greutate și mai mare în situația copiilor cu autism. La majoritatea acestora, legăturile și traseele neuronale pe care le dezvoltă tind să fie foarte fixe lucru ce dă naștere la comportamente de rutină și de autostimulare. Astfel, cu cât trece mai mult timp, aceste trasee se rigidizează și devin mai greu de modificat. Cu alte cuvinte, cu cât un copil cu autism crește, cu atât mai greu va fi pentru cei din jur să intervină pentru a-i modela comportamentul. Se poate face ceva și în astfel de situații pentru recuperare, însă cu efort mult mai mare și cu reușită mai slabă.

În intervenția timpurie se pune accent pe modelarea comportamentului copilului în condiții structurate. Dintre acestea, o serie de factori se disting prin importanță:

- * Mediului de lucru – Mediul de lucru trebuie organizat în așa fel încât să faciliteze învățarea copilului și să minimizeze distragerea atenției și șansele de “evadare” din lecții. Copiii cu autism sunt foarte ușor distrași de detalii particulare ale mediului în care lucrează, iar puterea de influență a acestora asupra capacității lor de concentrare este cu atât mai mare cu cât factorii de mediu corespund mai mult modalității principale de autostimulare a copilului. Astfel, dacă copilul are tendința de a se autostimula vizual, o bună organizare a spațiului de lucru va presupune eliminarea acelor detalii din cameră care îi distrag atenția (exemplu: obiecte viu colorate, strălucitoare, aglomerările de detalii – un raft cu multe obiecte poate fi acoperit). Pentru stimulările auditive, se poate izola fonic fereastra sau se poate alege o cameră de lucru mai puțin expusă la zgomot.
- * Programului de lucru – Pe lângă structura programului în sine, care este dată de coordonatorul echipei, copilul cu autism are nevoie de o predare structurată, în care să poată vedea și înțelege lucruri previzibile. Aceasta este o particularitate a învățării copiilor cu autism, cu atât mai mult cu cât intervenția se află într-un stadiu incipient. Ceea ce caracterizează învățarea majorității copiilor cu autism este afectarea, uneori severă, a capacității de generalizare a noțiunilor învățate și a celei de a învăța prin imitație. Acestea pot fi recuperate lucrând din aproape în aproape, cu pași mici la început. Ulterior, programul își poate flexibiliza structura deoarece, treptat, copilul învață să generalizeze cunoștințele.
- * Consistenței persoanelor din anturaj – Este foarte importantă consistența persoanelor din anturaj pentru că îi oferă copilului cadrul de referință pentru relațiile sociale. Cu cât persoanele din jur (familia) au o atitudine mai asemănătoare raportată la copil, cu atât copilul se va simți mai în siguranță în contexte sociale. În plus, mai ajută și la construirea limitelor, fără de care nici un copil tipic nu se poate dezvolta normal. În cazul copiilor cu autism importanța limitelor este accentuată de faptul că acestea devin factori decisivi în modificarea comportamentelor problemă (comportamentele isterice, agresive, limbajul). Dacă membrii familiei nu sunt constanți în atitudinea față de un comportament anume (exemplu: ignorarea țipătului atunci când este necesar), scopul intervenției asupra comportamentului-problemă riscă să nu fie atins.

Principii de tratament în cazul TSA

Terapia în tratamentul copilului autist este în concordanță cu cele cinci scopuri principale ale sale:

- * Structura unui comportament cât mai apropiat de normal, care să cuprindă cele trei domenii de activitate-cognitiv, limbaj, socializare. Abilitățile de limbaj se vor obține mai ușor în cadrul unei interacțiuni conversaționale, într-un anume context. Nu se va coborî la nivelul de înțelegere și comunicare a copilului, ci va fi învățat să-și planifice perioade de timp pentru interacțiuni sociale structurate (o jumătate de oră pe zi). Rolul activ al părinților este esențial. Însușirea limbajului nu urmărește competența, ci utilitatea socială. La cei care nu vorbesc, se pune accentul pe înțelegere, și nu pe capacitatea de expresie. Uneori comunicarea prin semne pregătește terenul comunicării verbale de mai târziu.

- * Stimularea copilului autist să învețe, să achiziționeze. Fiind lipsit de autodirecționare, sarcina de învățare a copilului autist, ar putea fi fragmentată în o serie de pași mărunți pe care să-i parcurgă planificat, fiind permanent premiat pentru succesul cu minim de erori.
- * Reducerea rigidității și stereotipiei comportamentale. Marile schimbări presupun și aici programarea unor pași mici, fiecare dintre ei planificați din timp, astfel încât să fie acceptați de copil ca nemodificând modelul general într-o manieră evidentă. Stereotipiile tind să fie maxime în pat, leagăn, mediu extern nestimulativ, de aceea este de dorit să se mențină copilul în joc activ, stimularea senzorială fiind foarte eficientă.
- * Eliminarea comportamentelor nespecifice (creize de furie, agresiune, urinatul în pat). Pe lângă diferite procedee de psihoterapie comportamentală, se recurge la intervenții farmacologice, fără a exista o medicație specifică autismului. Neurolepticele pot reduce agitația, tensiunea, hiperactivitatea, cel mai bine tolerat rămânând Haloperidolul, în doze mici. Medicamentele stimulatoare sunt contraindicate din cauza efectului lor de a favoriza stereotipiile. Hipnoticele au efect pozitiv în stările de somn, dar duc rapid la fenomene de obișnuință. Ele se pot utiliza în stările de criză și la începutul programului terapeutic.
- * Ameliorarea tensiunii familiale. Părinții și frații copilului autist se angajează în efortul terapeutic ca și coterapeuți, în scopul de a fi învățați cum anume să acționeze pe termen scurt și lung. La toți membrii familiei se va acorda atenția cuvenită sentimentelor de culpabilizare, depresie, resentimentului de a avea un copil cu handicap. Consilierea genetică se impune. Familia va fi ajutată social (condiții corecte de locuit, facilități vacanță, ajutor financiar, asistență stomatologică, facilități educaționale speciale).

Autoeducarea părinților despre autism

Părinții trebuie să întrebe medicul psihiatru sau să contacteze asociațiile care se ocupa de copiii cu autism pentru a învăța metodele de intervenție asupra autismului și pentru a învăța cum să se descurce cu manifestările copilului. S-a arătat că acest tip de antrenament reduce stresul membrilor familiei și îmbunătățește funcționarea copilului. Înțelegerea afecțiunii și cunoașterea ei, a expectațiilor posibile, este o parte importantă în ajutarea copilului să devină independent.

Este indicat ca părinții să se informeze în legătură cu drepturile educaționale ale copilului. Legile asigură anumite drepturi pentru copiii cu handicap, inclusiv al celor cu autism.

În plus, sunt anumite asociații care asigură suport copiilor cu autism și familiilor acestora (Anexa nr. 1). Părinții sunt sfătuiți să se intereseze și la serviciile de protecție a copilului. Învățând despre autism, părinții pot fi, de asemenea, pregătiți pentru momentul în care copilul lor ajunge la maturitate. Unii adulți cu autism pot trăi „pe picioarele lor”, pot munci și pot fi la fel de independenți ca celelalte persoane de vârstă lor. Alții au nevoie de un însoțitor permanent.

Părinții sunt sfătuiți să colaboreze cu alte persoane care să îi ajute în îngrijirea copilului lor. Comunicarea strânsă cu alte persoane implicate în educarea și în îngrijirea copilului este de un mare ajutor pentru membrii familiei. Cel mai bun tip de intervenție pentru copiii cu autism este o abordare în echipă și aplicarea unui program bine structurat, în mod constant.

Fiecare persoană care este implicată trebuie să lucreze împreună cu celelalte persoane din echipă pentru a urmări următoarele obiective:

- educație;
- identificarea simptomelor autismului și a tulburărilor asociate și învățarea modalităților de a le face față;
- comportamentul și interacțiunile cu alte familii și cu copii de aceeași vârstă;
- adaptarea la diferite medii;
- învățarea abilităților sociale și de comunicare.

Este importantă colaborarea îndeaproape cu persoanele implicate în îngrijirea copilului. Este, de asemenea, important ca psihiatrul să își facă timp să discute cu părinții despre toate îngrijorările acestora. Părinții trebuie să aibă grijă de ei înșiși, de aceea sunt sfătuiți să învețe diverse modalități de a face față tuturor emoțiilor, temerilor și îngrijorărilor care apar atunci când au în grijă un copil cu autism.

Provocările de zi cu zi și cele pe termen lung la care sunt supuși cresc mult riscul părinților și al celorlalți copii din familie de a face depresie sau alte afecțiuni legate de stres. Modalitatea în care părinții fac față acestor probleme îi influențează pe ceilalți membri din familie.

Este bine ca părinții să aibă un hobby, să viziteze alți prieteni, să învețe modalități de relaxare și să caute, iar apoi să accepte suport din partea altora. Pe lângă acestea, grupurile de terapie de suport pentru părinți și pentru alte rude apropiate sunt adesea foarte utile; persoanele care participă la aceste grupuri pot beneficia adeseori de experiența pe care alții o împărtășesc. De asemenea, medicul de psihiatrie pediatrică poate face consilierea părinților sau a celorlalți copii din familie, în cazul în care apar probleme în cursul vieții, alături de copilul cu autism.

Terapii specializate

Terapia ocupațională (TO)

Terapia ocupațională (sau TO) nu are nici o legătură cu abilitățile necesare pentru diferite ocupații. Această terapie este utilă pentru că îi ajută pe copii să dobândească abilități necesare în toate domeniile vieții, inclusiv cele necesare pentru a se ajuta pe sine, pentru a se juca, pentru a socializa și pentru a comunica.

Terapia ocupațională este utilă pentru copiii care au deficiențe în plan senzorial, motor, neuromuscular și vizual. Cu ajutorul acestei terapii copiii asimilează abilități care îi ajută să își echilibreze greutatea corporală, să reacționeze la atingere, să comunice cu alte persoane și să ducă la bun sfârșit sarcini care țin de viața de zi cu zi.

Ședințele de terapie ocupațională se desfășoară la cabinetul terapeutului sau la școală deoarece se folosește echipament special, cum ar fi: leagăne, trambuline, pereți pregătiți pentru antrenamente de alpinism, topogane și altele. Acest echipamente îi ajută pe copiii cu afecțiuni în zona coordonării motorii grosiere și cu probleme senzoriale. TO are un efect benefic și în ceea ce privește abilitățile motorii fine, cum ar fi scrisul sau desenul. Terapeuții pot aplica o serie întreagă de tratamente, în funcție de nevoile copilului.

Periatul, folosirea unei veste cu greutate, presiunea puternică, presiunea exercitată asupra încheieturilor sunt câteva tehnici din cadrul terapiei ocupaționale care se pot utiliza și acasă sau în cadrul ședințelor de alt tip. În TO se pot utiliza și tehnici care țin de integrarea senzorială.

Terapia prin muzică și artă

Terapia prin muzică: Oferă posibilitatea trăirii unei serii de experiențe care țin de ascultare. S-a demonstrat că în cadrul ședințelor de terapie prin muzică scade tensiunea, se reduc durerile, se reduce tensiunea musculară și se încurajează mișcarea dacă este necesară refacerea din punct de vedere fizic. Muzica poate stârni sentimentul de siguranță, senzația de calm și poate combate depresia. Pe baza terapiei prin muzică se pot îmbunătăți atât starea fizică și mintală a copilului, precum și performanțele sale în plan social. În cadrul ședințelor, „controlul” poate fi preluat atât de terapeu, cât și de copil. De exemplu, dacă un copil începe să bată într-o toabă, terapeutul poate începe să bată și el, astfel încât să creeze un ritm pe care copilul să-l imite. Prin terapia prin muzică se pot îmbunătăți și coordonarea, atenția și capacitatea de concentrare.

Terapia prin artă: Îi poate ajuta pe copiii care au probleme în ceea ce privește abilitățile de comunicare, abilitățile în construirea unei relații și probleme în ceea ce privește integrarea senzorială să-și dezvolte simțul de sine. Terapia prin artă poate constitui un mijloc pentru înțelegerea stadiului emoțional al copilului, pentru identificarea conflictelor, pentru rezolvarea problemelor și este utilă în a-i ajuta pe copiii diagnosticați cu TSA să își exprime sentimentele și ideile. Specialiștii în terapia prin artă pot lucra „în oglindă” sau pot iniția desenele realizate în urma unei conlucrări, astfel încât să inițieze comunicarea. Această metodă terapeutică poate fi deosebit de utilă pentru copiii care nu vorbesc, respectiv pentru copiii care prezintă dificultăți în ceea ce privește exprimarea verbală.

Integrarea copiilor cu autism

Noua direcție de dezvoltare în educația românească prevede integrarea copiilor cu cerințe speciale în învățământul de masă, indiferent de natura dizabilităților. Școala modernă, școala viitorului va fi „Școala pentru toți”, cu accent pe egalizarea șanselor tuturor copiilor. Prin integrarea copiilor cu cerințe educaționale speciale în sistemul școlii de masă, se urmărește recuperarea și valorificarea la maximum a individului, pentru formarea unor comportamente adecvate.

Deoarece în activitatea la clasă cadrele se întâlnesc din ce în ce mai mult cu asemenea cazuri de copii cu dizabilități este necesară aplicarea acestui curriculum diferențiat, pentru a le ușura integrarea în viața colectivului. Evaluarea psihologică este de asemenea foarte importantă pentru o diagnosticare reală a comportamentelor.

În perioada evaluărilor inițiale și în timpul observațiilor spontane obținute în diferite momente ale zilei se pot cunoaște particularitățile psihologice și socio-culturale ale copilului, toate acestea constituind „informații cheie”. Ele sunt utilizate în vederea identificării de la bun început a acelor coordonate pe care să se poată interveni cu succes.

Scopul evaluării este acela de a determina nivelul de la care se pleacă în aplicarea programului de intervenție și stabilirea gradului de deficit a nivelului la care se ajunge după o anumită perioadă de timp în care s-a aplicat un program recuperatoriu special, schimbările pozitive care au apărut în achizițiile și comportamentul copilului cu elemente de autism.

Integrarea copilului autist în grădiniță

Începutul integrării. Abilități minime necesare

Copilul cu TSA este important:

- să poată sta pe scaun la cerere o perioadă de timp (la început mai mică, dar care va crește progresiv);
- să aibă abilități de imitare (să imite acțiunile celorlalți copii sau ale educatoarei);
- să răspundă la interacțiuni simple;
- să poată răspunde la întrebarea „Ce vrei?” – verbal sau cu imagini;
- să poată să bea cu cana și să mănânce cu lingura.

Însoțitorul trebuie să ajute copilul să îndeplinească sarcinile primite de la educatoare și să interacționeze cu copiii. De regulă, însoțitorul stă în spatele copilului și îl ajută fizic sau verbal atunci când este nevoie. În funcție de dificultățile copilului într-un domeniu sau altul, la grădiniță, însoțitorul are rolul să îmbunătățească abilitățile slabe și să îl ajute pe copil să devină independent, urmărind deci anumite obiective înainte stabilite

Copiii autiști preferă să „se joace” cu obiectele, nu cu jucării, de aceea ei trebuie învățați să se joace cu jucăriile, trebuie dezobișnuiți să scape de anumite atașamente bizare, cum ar fi: un ciob, o cheie, o sfoară, o cutiuță, o bucată de material, o carte, față de „sunetul apei care curge”, față de foșnetul hârtiei, pot învăța să atingă un obiect numai pentru sunetul care-l produce, etc. Modificările de ritual duc la anxietate și agitație externă. Se pot trage de păr, se pot lovi în piept, își pot mușca degetul, se pot lovi peste față până se învinețesc. Parcă nu simt durerea, nici a lor, dar nici a altora.

Înregistrarea manifestărilor specifice

Toate lucrurile care se întâmplă la grădiniță sunt contorizate într-un tabel care se completează la fiecare zi de către cadrul didactic

Educatoarea conduce clasa și lecțiile, iar profesorul de sprijin – psihologul – ajută copilul să răspundă la solicitările acesteia. El nu face lecții și nu intervine în activitățile propuse de educatoare. Educatoarea trebuie să nu îi permită copilului un alt comportament decât cel pe care îl au toți copiii din grupă, fără teama că acesta va plânge sau va protesta (să nu îi dea voie să se plimbe prin clasă, să nu îi dea voie să stea la catedră – decât dacă tuturor copiilor li se permite asta, etc.).

Copilul va învăța repede ce se așteaptă de la el, iar însoțitorul va fi acolo să îl ajute să stea în rând cu toți ceilalți copii. Educatoarea trebuie să îi ofere copilului o consecință la comportamentele nepermise, adică să-i facă observație copilului când greșește (când are comportamente neadecvate) și profesorul de sprijin, dar să-l și încurajeze pentru toate comportamentele pozitive și să-și construiască o relație cu copilul astfel încât acesta să înțeleagă că trebuie să îi răspundă ei și asta nu doar pentru că profesorul este acolo și îl împinge de la spate.

Acesta îi poate oferi copilului recompense pentru comportamente pozitive sau pentru răspunsul bun la activitățile mai grele sau mai lungi, discret și să motiveze suplimentar copilul cu ceva material, la care trebuie să se adauge și recompensa verbală, socială a amândurora.

Educatoarea trebuie să-l trateze pe copil ca pe oricare altul, iar profesorul să-l ajute pe copil să răspundă la cererile ei. Ea îi va da sarcini direct copilului și nu profesorului de sprijin.

Recomandări pentru părinți

Părintele copilului cu autism, pentru a-l ajuta pe copil să se integreze mai ușor în școală trebuie:

- Să aleagă o școală de masă care este deschisă integrării copiilor cu autism. Este foarte important ca pedagogii să creadă în ei și în șansele lor.

- Să aleagă o școală sau o clasă care să se potrivească nevoilor și abilităților copilului.
- Să cunoască înainte, cât mai bine, școala, echipa didactică, viitorul învățător al copilului și să vină în întâmpinarea nevoilor lor de informare despre autism și metode de lucru cu copiii cu autism.
- Să opteze pentru varianta de a avea un însoțitor pentru copil, cel puțin la început. Să ajute și "integrarea" însoțitorului în școală și facilitează buna colaborare între el și învățător.
- Să pregătească copilul înainte de a-l integra, povestindu-i despre școală, colegi, învățător și să încerce un proces de integrare treptat.
- Pună în aplicare un plan de estompare a problemelor comportamentale (altfel, ele pot deveni bariere serioase în integrarea lui școlară și socială).
- Să fie la curent cu cerințele educaționale. Majoritatea copiilor cu autism au nevoie de sprijin suplimentar pentru a-și face temele, a se dezvolta cognitiv și social și a putea să comunice adecvat.
- Să participe la toate ședințele cu părinții și să vină în întâmpinarea nevoii lor de a ști mai multe despre autism.
- Să se împrietenească cu alți părinți și să își sprijine copilul să lege prietenii cu alți copii din clasă. Abilitățile de socializare și șansele lui de integrare cresc dacă se întâlnește cu colegii și în afara școlii.
- Să identifice un mentor (învățător, profesor) care să aibă încredere în copil, în potențialul lui și, după caz, în abilitățile lui speciale.
- Să fie la curent cu legislația și cu drepturile copilului. Părintele este cel mai bun reprezentant al lui. În cazul unor situații tensionate sau abuzuri, să îi apere drepturile, întâi pe cale amiabilă și apoi prin demersuri ce respectă procedurile și legislația în vigoare.

Integrarea copilului autist în școală

Una din întrebările aflate în centrul dezbaterilor actuale despre autism este „Centre, școli speciale sau școli normale?”. Copiii cu sindrom Asperger sau autism înalt funcțional sunt separați de copiii cu autism jos funcțional în ceea ce privește discuția școlarizării, pentru ca discuția despre prima categorie se pune astfel: „Școli normale sau școli speciale?”. Deci, în momentul de față, se consideră necesară școlarizarea acestor copii, cu adaptarea stilului educațional potrivit particularităților acestor sindroame.

Gillian Taylor susține că „în școlile normale, ei pot fi văzuți ca excentrici sau singuratici, dar atât timp cât cerințele lor educative rămân în pragul normalității și comportamentul lor nu atrage prea mult atenția, atunci ei vor fi tolerați”.

Dr. Ivar Lovaas transformă întrebarea: „Școli normale sau școli speciale?” în „Copii mai avansați sau copii cu capacități mai reduse decât copilul în cauză?” și consideră ca fiind reala problemă a integrării copilului cu autism într-un colectiv. El propune să se încerce includerea copilului într-o clasă în care sunt cât mai mulți copii normali sau o mixtură de copii, unii mai avansați alții nu. Ceea ce sugerează Lovaas este să oferim copilului cu autism un cadru „normal”, normalitatea fiind privită din punct de vedere statistic, în care există o diversitate de interacțiuni, fiecare conflict dintre colegi fiind o șansă de a-l învăța pe copilul autist să facă față problemelor reale și să lege prietenii.

Integrarea în școală trebuie să aibă punctul de plecare coeficientul de inteligență sau vârsta mentală a copilului și nu vârsta cronologică. Simptomele autiste nu se referă la ceea ce știe să facă copilul, ci coeficientul de inteligență sau vârsta mentală sunt indicatoarele care reflectă acest lucru. Simptomele autiste se pot combina cu toate tipurile de coeficient de inteligență. Vârsta mentală și severitatea simptomelor autiste sunt indicatori pe baza cărora se pot face prognoze asupra integrării în școală. Cu cât vârsta mentală este mai mare și simptomele autiste mai ușoare, cu atât șansa integrării este mai mare. Pentru cei cu vârsta mentală mică se pune mai degrabă problema integrării în centre de reabilitare.

În cazul copiilor cu sindrom Asperger sau autism înalt funcțional școlarizarea este necesară și posibilă. Opțiunile școala normală sau școala specială sunt analizate în funcție de fiecare copil, importante fiind severitatea simptomelor autiste și vârsta mentală a copilului.

Curricula

În mod necesar, curricula copiilor autiști trebuie să cuprindă și alte discipline despre comunicare și învățarea expresiilor faciale ale emoțiilor. Sau, în paralel cu curricula obișnuită, copilul să participe la astfel de traininguri fie în centre, fie acasă. De asemenea, orele de învățare individuală și de timp liber nu le aduc multe beneficii. Ei au nevoie de o definiție clară ceea ce se cere de la ei.

Stilul educațional trebuie adaptat la nevoile de bază ale sindromului autist, iar această adaptare se referă în primul rând la formularea clară a cerințelor, structurarea cerințelor și structurarea spațiului și timpului.

Profesorul de sprijin

În mod necesar, primii pași în integrare se fac cu ajutorul unui profesor de sprijin sau a părintelui care asistă la ore. Acesta este liantul între educator / învățător / profesor, colegi și copil. El este un purtător de cuvânt al copilului, el poate aduce la cunoștință învățătorului opțiuni cu privire la îmbunătățirea relaționării cu copilul.

Medierea relației coleg-copil în pauze trebuie să aducă beneficii de învățare relațională ambilor copii. De asemenea, pentru colegi pot fi folosite orele de dirigenție. În aceste ore se poate explica autismul și deficiențele lui și cum pot avea o comunicare eficientă cu copilul autist. Unul dintre aceste beneficii pentru colegi este creșterea toleranței la diversitate.

Un rol important al profesorului de sprijin revine în structurarea mediului de clasă. Locul în clasă, alegerea colegului de bancă, delimitarea orelor și pauzelor, formularea orarului, responsabilitățile copilului autist sunt câteva puncte în care profesorul de sprijin poate interveni pentru ca acestea să răspundă nevoilor copilului.

Rolul de mediator și de sprijin nu se suprapune cu cel de “rezolvator de probleme”. Copilul autist ar trebui treptat să preia din sarcinile profesorului de sprijin și să devină din ce în ce mai independent. Astfel, unul din rolurile profesorului de sprijin este să-l învețe pe copil să fie propriul său mediator. De exemplu, dacă la început, profesorul de sprijin stă în bancă cu copilul, treptat, el se poate depărta de locul copilului și să ocupe un loc în spatele clasei.

Transferarea comportamentului de acasă în școală

În situația în care copilul se comportă adecvat acasă, nu înseamnă că el se comportă la fel și la școală. Un mediu nou (școala) presupune transferarea comportamentelor de acasă la școală.

Primul pas pentru integrarea în școală este lucrul în colectivitate. Acest lucru poate fi făcut acasă cu ajutorul fraților sau a vecinilor. Nu se poate trece de la situația de învățare unu la unu direct la situația de învățare unu la grup.

Dr. Ivar Lovaas subliniază faptul că profesorii de-a lungul experienței lor cu copii fără autism au învățat multe tehnici și filosofii care nu se potrivesc educației copilului autist. De exemplu, un profesor știe că ieșirea din activitate a copilului presupune o stare de anxietate a copilului cu privire la situația de învățare. Astfel, obligarea lui să rămână în activitate înseamnă traumatizarea lui pentru profesorii fără experiență în lucrul cu copilul autist. Din experiența lui Crighon Newsom, majoritatea profesorilor susțin în aceste situații că, creierul copilului este afectat și că aceste ieșiri din activitate înseamnă că, creierul copilului nu-i permite să desfășoare aceste activități. Ieșirea din activitate de cele mai multe ori are drept fundament lipsa motivației copilului de a desfășura acea activitate. Condiționarea (dacă faci ...primești...) este o atitudine educațională mult mai potrivită pentru ieșirea din activitate a copilului decât renunțarea la activitate. Dacă acesta nu desfășoară activitatea, nu “își va regăsi motivația” sau “anxietatea se diminuează” și o va desfășura altă dată.

Acting-out este un termen care exprimă ieșirea din activitate / rol. El se folosește pentru copiii cu autism pentru a exprima ieșirea din sarcina solicitată de adult. Deși îi cerem să îndeplinească o anumită activitate, copilul reușește să iasă din aceasta prin diferite comportamente: cere consolare, devine agresiv (autoagresiv sau heteroagresiv), începe altă activitate. Important este să descoperim factorul care determină ieșirea din activitate (formularea cerinței, sarcina în sine, tonul vocii, distanța interpersonală, gălăgia, etc).

Sunt două tipuri de ieșire din activitate: unul este cel “manipulant” prin care copilul speră că vă va face să cedați și al doilea datorat cerințelor prea înalte. Pentru primul caz este bine să nu terminați niciodată prin a-i împlini dorința. Orice metodă folosiți pentru a-i reduce comportamentul disturbant, trebuie să se întoarcă să-și îndeplinească sarcina. Al doilea caz presupune să modificăm ceva. Sarcina a durat prea mult, sarcina este prea grea, cerințele nu au fost definite clar, nu am oferit ajutor suficient. Trebuie să modificăm comportamentul nostru pentru ca să evităm ieșirea din activitate. Este recomandabil ca sarcina să fie cu puțin mai complexă decât sarcina pe care copilul o îndeplinește bine în momentul actual.

BIBLIOGRAFIE

1. Claparède, E., (1975), *Psihologia copilului și pedagogia experimentală*, Editura Didactică și pedagogică, București.
2. Crăciun, M., (2008), *Psihologia sportului*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
3. Gîfei, M., (2010), *Autismul la preșcolari – ghid practic și metodologic*, Editura Rovimed Publishers, Bacău.
4. Montessori, M., (2004) *The secret of childhood- a book for all parents and teachers*, Orient Longman Private Limited
5. Peeters, T., (2009), *Autismul. Teorie și intervenție educațională*, Editura Polirom, București.
6. Strick, L., Dr. Smith, C., (1997), *Dizabilități legate de învățare explicate de la A la Z*, Editura Aramis, București.